GUIDE DU MAITRE

CHARGÉ DE L'ENSEIGNEMENT

DES

EXERCICES PHYSIQUES

DANS LES ÉCOLES

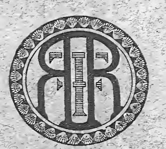
PAR

GEORGES DEMENY

Ancien chef de Laboratoire de la Station physiologique (Collège de France)
Professeur du Cours d'Éducation physique de la Ville de Paris
et de
Physiologie appliquée à l'École Normale Militaire de Joinville-le-Pont
Directeur du Cours normal supérieur de l'Université.

Ouvrage orné de 289 figures dessinées d'après des photographies instantanées par M. QUIGNOLOT

3me ÉDITION REVUE ET AUGMENTÉE



PARIS
F. R. DE RUDEVAL, ÉDITEUR
4, RUE ANTOINE DUBOIS, 4
1904

GUIDE DU MAITRE

CHARGÉ DE L'ENSEIGNEMENT

DES

EXERCICES PHYSIQUES

DANS LES ÉCOLES

PAR

GEORGES DEMENY

Ancien chef de Laboratoire de la Station physiologique (Collège de France)
Professeur du Cours d'Éducation physique de la Ville de Paris
et de
Physiologie appliquée à l'École Normale Militaire de Joinville-le-Pont
Directeur du Cours normal supérieur de l'Université.

Ouvrage orné de 289 figures dessinées d'après des photographies instantanées par M. QUIGNOLOT

3me ÉDITION REVUE ET AUGMENTÉE





PARIS
F. R. DE RUDEVAL, ÉDITEUR
4, RUE ANTOINE DUBOIS, 4
1904

DU MÊME AUTEUR

L'Éducation physique en Suède, avec planches photographiées . . . . 2 fr. 50

Physiologie artistique, album de chromophotographies. . . . . 4 fr. »

Plan d'un enseignement supérieur de l'éducation physique. . . . . 1 fr. »

Nouveaux instruments d'anthropométrie, avec figures . . . . 1 fr. »

Les bases scientifiques de l'Éducation physique, avec 198 figures . . . . 6 fr. »

Mécanisme et éducation des mouvements, avec 565 figures . . . . 9 fr. »

A Monsieur BEDOREZ

Directeur de l'Enseignement primaire du département de la Seine.

Ce petit ouvrage n'a peut-être que le mérite d'avoir été longuement médité et d'être écrit avec conviction.

En vous le dédiant, je l'adresse à un ami dévoué de l'enfance et à un ancien camarade de ma jeunesse.

Ce sont des titres précieux qui lui feront trouver certainement auprès de vous un bienveillant accueil.

Votre appui moral sera pour moi un encouragement dont j'ai besoin pour faire de nouveaux efforts dans la voie que je me suis tracée.

AVANT-PROPOS

La Commission de révision des programmes d'enseignement, instituée en 1887 et dont nous avions l'honneur d'être le rapporteur, avait élaboré un Manuel complet d'exercices et de jeux scolaires qui fut publié sous les auspices du Ministère de l'Instruction publique.

Dans notre pensée et dans celle des Membres de la Commission, ce Manuel devait être accompagné d'un guide destiné à faciliter la tâche du professeur, à lui donner la clef du choix des exercices et le moyen de composer des leçons complètes variées et graduées.

Ce guide n'ayant pas été publié, le présent recueil n'a pas d'autre but que de combler cette lacune.

On y trouvera deux intentions bien définies :

D'abord celle de grouper, autant que cela est possible, les exercices cités dans le manuel officiel, suivant les effets principaux que l'on doit en attendre, et de les classer par ordre de difficulté et d'intensité croissantes.

C'est ensuite d'établir les leçons sur un type unique, répondant à tous les besoins de l'enseignement et qui assure à celui-ci une efficacité réelle. Nous n'avons pas voulu faire une théorie militaire que l'on suit littéralement, nous n'avons eu que l'hygiène pour objectif;

il est bon de laisser de l'initiative au personnel enseignant, et de le convaincre qu'il peut rester fidèle à un plan rigoureux en variant cependant les détails d'une infinité de manières différentes.

Cela est nécessaire lorsqu'on s'adresse à de jeunes élèves.

Une suite de mouvements secs, constamment répétés, dégoûte l'enfant et n'amène pas chez lui cet état cérébral heureux que la joie seule peut produire. Il s'en suit une dépense insuffisante d'énergie et un effet hygiénique à peu près nul.

Aussi mêlons-nous les jeux scolaires aux exercices gymnastiques et ne conservons-nous même de ces derniers, à l'École, que ceux dont le but est bien défini et qui sont d'une application pratique.

Nous avons attaché la plus grande importance aux attitudes dans lesquelles sont exécutés les mouvements, et nous avons donné un développement nouveau aux exercices du tronc en utilisant comme résistance le poids du corps sous différentes inclinaisons.

C'est au cours de missions à l'étranger et principalement en Suède, en 1891, que nous avons été frappé des résultats obtenus par ce moyen.

On est ainsi assuré que l'élève n'élude pas l'effort qu'on lui demande; le maître peut graduer cet effort à sa volonté sans dépasser les forces de l'élève. Il n'a pour cela qu'à faire varier l'inclinaison du tronc, à combiner les exercices avec des mouvements de bras, et à maintenir les attitudes un temps plus ou moins prolongé.

La course, les jeux de plein air, l'escrime, le vélocipède demandent une grande dépense de travail musculaire, c'est pour cette raison qu'ils ont un effet hygiénique marqué sur les grandes fonctions de la vie.

Mais ils n'exigent pas les bonnes attitudes du corps, ils peuvent même, si l'on n'y prend garde, exagérer des vices de conformation.

Inversement, les mouvements d'ensemble usités dans les écoles et appelés *mouvements d'assouplissement* dépensent si peu de travail musculaire, comparativement aux exercices précédents, qu'il ne faut pas en attendre grand'chose au point de vue hygiénique proprement dit.

Cependant, ces mouvements peuvent avoir un grand effet sur la forme du corps si on les choisit et si on les exécute de façon à fortifier les parties faibles,en vue de rétablir l'harmonie.

Les enfants chétifs ont un vice de conformation presque général, ils ont le dos voûté, les épaules portées en avant, les omoplates mal fixées au thorax.

Ils conservent plus tard cette déplorable tenue que l'on observe si fréquemment et que les appareils de grimper ne font qu'exagérer au lieu d'y porter remède.

Cet état de faiblesse ne peut que s'aggraver et entraîner avec lui la gêne du poumon, du cœur et des gros vaisseaux, c'est-à-dire des fonctions circulatoire et respiratoire.

La caractéristique de la vieillesse, n'est-ce pas l'affaissement du corps sous son propre poids. On peut arrêter et empêcher même cet effondrement sénile en fortifiant le corps par l'exercice général et surtout en portant spécialement la nutrition sur des muscles utiles au redressement de la colonne vertébrale et à la solidité de l'épaule. On agit ainsi par ce moyen sur la cage thoracique en la déployant dans des attitudes bien choisies.

Nous n'avons pas cherché à innover, le nombre des exercices connus est déjà assez grand. Le perfection-

nement de l'Éducation Physique ne dépend pas de l'invention d'une machine nouvelle, il est la conséquence de l'ordre et de la méthode avec laquelle on classe ce qui existe, et du parti que l'on sait en tirer.

C'est dans l'intelligence et dans le savoir du professeur, que réside tout le succès. Aussi, est-ce à lui que nous nous adressons, heureux si nous lui communiquons un peu de l'amour que nous avons pour des études qui touchent de si près à l'avenir de notre pays, et que vingt-cinq années de travail n'ont pas amoindri.

L'amélioration morale des hommes est liée à leur état physique. L'Éducation physique, en définitive, se propose d'augmenter le rendement de chacun en travail et d'utiliser au mieux cette dépense d'énergie, elle est donc pour toute nation une question économique de la plus grande importance.

Ainsi compris, le rôle de l'Éducateur est prépondérant; sa tâche deviendra moins ingrate dès que ces vérités auront été comprises; les hommes qui gouvernent doivent s'en pénétrer, et, dans une société bien organisée, chacun, dans la mesure de son savoir et de ses forces, a pour devoir de mettre la science au service du bien général.

Juillet 1898.

GEORGES DEMENY.

MANUEL
D'EXERCICES GYMNASTIQUES

A L'USAGE DES ÉCOLES PUBLIQUES

CHAPITRE I

CONSEILS PRATIQUES SUR LE CHOIX, L'ENSEIGNEMENT ET L'EXÉCUTION DES EXERCICES GYMNASTIQUES.

But de l'Éducation physique.

Le but de l'Éducation physique est le perfectionnement humain.

Le perfectionnement de chaque individu doit finalement aboutir à une amélioration de la race.

De même que l'Éducation morale et l'Éducation intellectuellelle affinent les fonctions du cerveau et préparent l'homme à vivre en société, de même l'Éducation physique contribue au bonheur général en diminuant les effets des maladies, en développant la force de résistance indispensable dans la lutte de la vie, et en apprenant à chacun à tirer le meilleur bénéfice de sa force musculaire.

Il faut des éducateurs pour ces trois modes d'activité, il est aussi important d'enseigner les exercices du

corps que d'enseigner les éléments des lettres et des sciences.

Il faut surtout combattre le préjugé qui confond l'Éducation physique avec la recherche de l'extraordinaire, avec l'athlétisme et l'acrobatie.

L'Éducation physique, s'adresse à tous, aux faibles surtout.

Les principes, bases de l'Éducation physique, ont un caractère universel bien que, dans l'application, ils revêtent une forme et présentent dans les détails des caractères particuliers à chaque nation.

La direction d'un enseignement des exercices physiques nécessite des connaissances spéciales très étendues surtout quand il s'agit des enfants des écoles.

Les exercices gymnastiques, comme les exercices de sport et les jeux libres peuvent cesser d'être un profit pour devenir un danger, s'ils ne sont entourés de précautions, et si le maître qui les enseigne n'est pas éclairé sur les règles d'hygiène qu'il convient d'observer avant, pendant et après la leçon. Il faut suivre un certain nombre de recommandations et de conseils pratiques basés sur l'expérience afin d'obtenir le maximum d'effet utile dans le minimum de temps.

Ces recommandations sont résumées ci-après.

Effets que l'on doit s'efforcer de produire par l'exercice.

Les exercices gymnastiques doivent toujours être envisagés sous le rapport de leurs quatre effets :

HYGIÉNIQUE, ESTHÉTIQUE, MORAL ET ÉCONOMIQUE.

C'est-à-dire d'après leur influence sur la santé, sur la forme du corps, sur l'esprit et sur la meilleure utilisation de la force musculaire :

1° L'effet *hygiénique* de l'exercice dépend de la *quantité* de travail dépensé, du temps et des conditions dans lesquelles ce travail s'effectue, c'est-à-dire de la dose d'exercice et de sa violence. L'effet hygiénique dépend aussi de l'entrain, de la gaîté, de l'énergie que le maître sait communiquer à ses élèves ; l'effet hygiénique est le plus important à obtenir, il n'a rien à voir avec la force absolue ni avec la grosseur des muscles, c'est l'équilibre des fonctions qui amène la vigueur et la force de résistance.

2° L'effet *esthétique* dépend de la *nature* de l'exercice et de la répartition des efforts sur les différentes parties du corps qui se modifient et se développent suivant leur degré et leur mode d'activité.

C'est ainsi que la répétition de mouvements mal choisis ou mal exécutés peut amener des déformations tandis qu'une bonne gymnastique doit au contraire conserver à l'homme sa forme normale et contribuer à la beauté corporelle.

Il ne suffit pas que les muscles soient développés, il faut encore que les pièces du squelette soient maintenues dans leurs rapports normaux, que le rachis n'ait pas de courbures exagérées, que la tête soit placée au-dessus de la base de sustentation, que la symétrie des membres soit parfaite, l'épaule fixée au thorax, ni trop haute, ni trop basse : la poitrine ouverte, saillante et l'abdomen effacé. La beauté consiste encore dans l'attitude générale du corps, dans l'aisance et la grâce des mouvements.

3° L'effet *moral* de l'exercice dépend des qualités viriles qu'il met en jeu. La volonté, la persévérance, le courage et l'audace s'exercent, se développent ou s'amoindrissent comme la force musculaire.

4° L'effet *économique* de l'exercice dépend de la

qualité de son exécution, qualité consistant dans la coordination parfaite des mouvements, ce qui permet d'obtenir un rendement maximum en travail utile avec le minimum de dépense et devient une condition de l'adresse dans l'application de la force acquise.

Qualités de la leçon de gymnastique.

Un mouvement n'est un exercice gymnastique qu'autant qu'il produit nettement un des effets précédents.

La leçon de gymnastique scolaire se compose de la réunion de mouvements volontaires variés et gradués de telle façon que sous la direction d'un seul maître, un grand nombre d'élèves puisse bénéficier des quatre effets de l'exercice.

La qualité de la leçon de gymnastique dépend de la juste proportion établie entre ces quatre moyens de perfectionnement et de la faculté de s'adresser à une plus importante collectivité.

En général, la leçon doit se composer de mouvements destinés à activer la circulation du sang et la respiration, à développer harmonieusement le système musculaire, à rémédier aux mauvaises attitudes de l'épaule, à dilater la cage thoracique, à redresser les courbures exagérées de la colonne vertébrale, à développer spécialement les muscles des parois abdominales.

La leçon doit aussi comprendre des exercices qui récréent l'élève, le rendent adroit et souple, atténuent le vertige, perfectionnent les allures normales et trouvent leur application immédiate à la vie sociale. La leçon sera donc : 1° complète et utile; 2° graduée; 3° intéressante, dirigée avec ordre et énergie.

Précautions hygiéniques.

Les exercices ne doivent pas être pratiqués immédiatement avant ou après les repas, il convient de laisser un intervalle d'au moins une heure.

Emplacements favorables.

Les préaux fermés et les salles de classe sont des lieux impropres aux exercices gymnastiques; dans le cas où, très provisoirement, il serait nécessaire de les utiliser, il est indispensable de renouveler l'air avant la leçon. Dans les lieux fermés, on ne couvrira pas le sol de sciure de bois, de tan, de sable, ni d'aucune substance triable : celles-ci ont l'inconvénient de se répandre en poussière dans l'atmosphère. Le sol restera complètement nu : il suffira d'un léger arrosage avant les exercices.

Pour amortir les chutes on pourra se servir de matelas ou de paillassons spéciaux.

La leçon doit se donner, autant que possible, dans la cour, à l'air libre, excepté cependant pendant les grands froids.

Les scories écrasées ou les graviers agglomérés par la compression sont à recommander pour constituer le sol de la cour.

On doit ménager dans celle-ci un emplacement restreint couvert de sable meuble réservé aux sauts.

Il est désirable que les cours soient dépourvues de trottoirs à angles vifs qui peuvent être la cause de chutes dangereuses.

Vêtement.

Pour se livrer aux exercices gymnastiques il faut avoir les mouvements absolument libres.

En conséquence les élèves devront se débarrasser des vêtements, tels que capuchons, pardessus cache-nez, qu'ils mettent à la sortie de l'école.

Le maître veillera à ce que le cou, le ventre et la poitrine ne soient point comprimés.

Il proscrira toutes les ceintures larges et non élastiques dont l'usage est non seulement inutile mais peut être dangereux.

Respiration.

Les inspirations profondes, prolongées, déterminant l'ampliation la plus complète du thorax, seront recommandées aux élèves à l'exclusion des inspirations brusques, précipitées, désordonnées, qui amènent l'essoufflement et les troubles de la circulation.

Pendant les exercices cadencés et prolongés, comme la course, on conseillera de rythmer la respiration.

La respiration (inspiration et expiration) se fera de préférence par le nez, la bouche fermée.

Il faut veiller cependant à ce que les élèves ne ferment pas la bouche pendant qu'ils font des efforts musculaires.

L'effort musculaire ne doit jamais se prolonger ni être accompagné de la retenue de la respiration.

On s'assurera de temps en temps de ce fait en faisant

compter à haute voix pendant l'exécution d'un mouvement.

Dans la course rapide la poitrine est gonflée d'air et de sang par les efforts d'inspiration que l'on fait inconsciemment. La difficulté est d'expirer l'air impur qui tend à s'accumuler dans le poumon. C'est en rythmant la respiration avec le pas qu'on évite les graves inconvénients de l'asphyxie et de la mauvaise circulation pulmonaire et cardiaque.

Énergie des exercices.

Dans le jeune âge les mouvements de force doivent être absolument délaissés. Les contractions trop énergiques arrêtent la croissance et ne doivent être pratiquées qu'à l'âge adulte. Les mouvements ne doivent pas non plus être saccadés ni précipités. Il ne faut pas confondre la vigueur avec la saccade d'un mouvement. Ce dernier doit arriver à son développement complet et être énergique sans à-coups.

Les détentes brusques ne sont indispensables que dans les sauts, l'escrime, la boxe et le lancer. Les contractions longtemps maintenues ont une action toute différente sur les muscles. Elles sont nécessaires pour assurer le raccourcissement des muscles du dos, produire la rectification du rachis et assurer la bonne position de l'épaule, mais il faut pour cela exécuter les mouvements des bras dans le plan des épaules afin de rapprocher les bords spinaux des omoplates.

Il faut aussi raccourcir les muscles de l'abdomen pour assurer la solidité de ses parois, maintenir les viscères et diminuer la courbure lombaire du rachis.

Température ambiante.

Il faut éviter, l'hiver surtout, que le maître passe une partie du temps consacré à la leçon en explications verbales durant lesquelles les élèves restent immobiles dans une atmosphère froide ou sur un sol humide. Les mouvements partiels seront alors remplacés par des mouvements plus généraux pour activer la respiration et la circulation du sang.

Fonctions de la peau.

C'est une erreur de croire que la transpiration soit à redouter. Il est au contraire hygiénique de la favoriser par l'exercice musculaire, à la condition que l'on s'entoure des précautions nécessaires pour éviter ensuite les refroidissements.

Il est bon que le vêtement, plus léger en été qu'en hiver, soit toujours fait d'étoffe de laine. Il faut se garder de terminer la leçon par des exercices intenses qui provoquent une abondante transpiration, puis de s'arrêter immobile dans un courant d'air.

Il faut défendre absolument l'absorption d'eau froide lorsque le corps est échauffé par l'exercice.

L'Éducateur ne saurait trop veiller à la propreté de la peau et des vêtements de ses élèves, propreté qui est aussi indispensable à la santé que l'exercice lui-même.

Le mieux serait de changer les vêtements qui ont été portés pendant la leçon et de faire suivre celle-ci d'ablutions d'eau froide et de frictions à sec afin

d'entretenir la propreté de la peau. Le bain devra remplacer ces soins quotidiens, s'il est jugé d'une application plus pratique (1).

Contre-indications de l'exercice.

Les exercices de gymnastique produisent l'accélération des battements du cœur et de la respiration : mais en ancun cas ils ne doivent amener un essoufflement pénible ou des palpitations de cœur. Ces symptômes indiqueraient, ou bien que l'exercice est au-dessus des forces du sujet, ou bien que celui-ci

---

Usage de l'eau froide (1)

L'hydrothérapie, c'est-à-dire l'usage de l'eau à l'extérieur sous forme de douches, d'ablutions ou de bains, est un complément indispensable des exercices du corps. Non seulement elle contribue à la santé en entretenant la propreté et les fonctions de la peau; mais elle active la nutrition et augmente l'énergie vitale, à tel point que l'on peut dire que, associée aux exercices physiques, l'hydrothérapie bien comprise donne à l'individu le *maximum de santé* dont il est capable. Par là même elle lui permet de lutter plus énergiquement contre les maladies qui le menacent; et en particulier l'usage régulier de l'eau froide le rend plus résistant aux effets nuisibles des refroidissements.

La meilleure façon d'appliquer l'hydrothérapie consiste dans la douche froide en jet, donnée immédiatement après l'exercice de gymnastique. On peut encore prendre la douche le matin au lever; ou à défaut d'installation, employer l'ablution froide.

(1) Note rédigée par le Dr Lamy.

est atteint d'une affection incompatible avec la gymnastique ordinaire. S'ils se reproduisent avec persistance, et à plus forte raison, s'il s'y ajoute de la pâleur du visage, des saignements de nez, une teinte violacée des joues et des lèvres, l'élève devra être dispensé provisoirement de la gymnastique et soumis à l'examen d'un médecin qui jugera la question.

Pour que l'hydrotérapie produise l'effet exigé, il est indispensable de se conformer aux prescriptions suivantes :

1° La douche ou ablution froide doit être prise ayant chaud. Une légère moiteur de la peau est la condition la plus favorable. En aucun cas, on ne doit prendre la douche ayant froid, car la réaction, dans ces conditions, se faisant mal ou même faisant défaut, on s'exposerait à des accidents. L'extrême fatigue, accompagnée d'une transpiration abondante, doit être évitée pour le même motif.

2° L'hydrothérapie doit être appliquée dans une pièce chaude. *Air chaud, eau froide :* telle est la règle. Les meilleures conditions sont : une température de 20 à 25 degrés pour l'air de la pièce — de 10 à 12 degrés pour l'eau.

3° L'effet de la douche ou ablution froide doit être une *réaction* modérée : c'est-à-dire la production d'une douce chaleur à la peau, accompagnée d'une sensation de bien-être général. Pour favoriser la réaction, il convient de faire suivre l'application d'eau froide d'une friction sèche énergique de la peau, principalement dans la région du dos et sur les membres inférieurs. L'usage du gant de crin, la percussion avec la paume des mains sur les épaules, les cuisses et les jambes, sous la plante des pieds sont encore d'excellents moyens.

4° Une fois rhabillé, il est utile de se livrer à un exercice physique modéré : le mieux est une marche un peu active de 1/4 d'heure à 20 minutes.

5° L'hydrothérapie doit être pratiquée loin des repas, la digestion une fois terminée, c'est-à-dire deux heures au

Groupement des élèves.

Il est à souhaiter que les élèves soient répartis en différents groupes, suivant leur constitution et leurs aptitudes physiques plutôt que d'après l'âge et la taille.

Chaque groupe ou section pourra être dirigé par un moniteur, toujours sous la surveillance du maître.

Il ne se composera pas de plus de 20 élèves.

---

moins après les repas principaux. Il n'y a d'exception à cette règle que pour le repas du matin, qui peut être pris avant la douche sans inconvénient, et même avec avantage pour certaines personnes.

Voici maintenant les contre-indications á l'usage de l'eau froide.

1° On doit suspendre l'hydrothérapie par les très grands froids, l'orsqu'il est impossible d'obtenir une température suffisante de l'eau et de l'air de la pièce. — Mais il ne faut pas croire que l'eau froide soit nuisible en hiver d'une façon générale. Au contraire, l'hiver, est la saison par excellence de l'hydrothérapie. C'est en hiver que la réaction se produit le mieux.

2° Chez certains sujets, l'eau froide amène l'insomnie et une irritabilité parfois assez vive. Il faudra chez eux avoir recours aux douches chaudes ou mieux aux douches dites écossaises (eau chaude et eau froide appliquées successivement); et en tout cas n'arriver à l'eau froide que graduellement, c'est-à-dire en abaissant chaque jour la température de l'eau.

3° Enfin il est inutile d'ajouter que les individus atteints d'une affection ou d'une infirmité quelconque ne devront être soumis à l'hydrothérapie qu'après avis préalable du médecin.

Gradation dans l'énergie des exercices.

Pendant une même séance, il faut amener graduellement les élèves à exécuter des mouvements énergiques qui demandent un effort supérieur à ceux de la vie ordinaire, mais il ne faut pas terminer la leçon par ces derniers exercices, il faut au contraire en diminuer progressivement l'énergie jusqu'à la fin.

Les exercices nécessitant un effort très actif seront toujours séparés par des pauses de courte durée destinées à rétablir la régularité de la respiration et de la circulation.

Il ne faut surtout pas confondre l'effort musculaire énergique avec la violence due à la grande quantité de travail produit.

Il nous suffira de rappeler brièvement les règles à suivre dans l'emploi de l'hydrothérapie.

DOUCHE FROIDE

Le sujet ayant chaud, légère moiteur.
Température de l'eau 10 à 12 degrés.
Température de la pièce 20 à 25 degrés.

Douche en jet plein { Sur les côtés de la colonne vertébrale.
Sur les épaules et les membres supérieurs.
Sur les membres inférieurs.

Douche en jet brisé { Sur l'abdomen.
Sur la poitrine.

Pas d'eau sur la tête.

Durée de la douche 10 à 20 secondes suivant l'accoutumance du sujet.

Terminer par un jet vigoureux sur les pieds.

Friction sèche, gant de crin, etc., promenade de 20 minutes si possible.

Un homme qui soutient un poids lourd ou qui se hisse à la force des bras se fatigue vite, et pourtant le travail qu'il dépense est peu de chose en comparaison d'une ascension, d'une course, d'une marche prolongée ou d'une suite de sauts.

Il y a donc lieu de distinguer deux sortes de gradations. Celle de l'intensité et de la durée de l'effort musculaire, celle de la dépense de travail. L'entraînement aux efforts musculaires fait acquérir la force athlétique, l'entrainement à la dépense de travail donne la force de résistance et la capacité à produire du travail. Ici intervient le temps pendant lequel on travaille comparé au temps pendant lequel on se repose.

En choisissant un rythme convenable, on arrive à produire une grande somme de travail avec un minimum de fatigue.

ABLUTION FROIDE.

Mêmes prescriptions générales que précédemment. Peut être prise le matin au réveil (une grosse éponge et un baquet ou un tub suffisent).

Exprimer l'éponge pleine d'eau entre les épaules, puis sur la poitrine, passer rapidement sur les membres : le tout 8 à 10 secondes.

La réaction est en général plus lente et moins vive qu'après la douche froide; aussi doit-on la favoriser par le gant de crin, la percussion vigoureuse des membres.

Remarque. — L'hydrothérapie ne doit être appliquée sous cette forme chez les enfants qu'à partir de l'âge de 7 ou 8 ans. Au-dessous de cet âge, et à partir du moment où l'enfant marchera on emploiera les lotions rapides d'eau alcoolisée, à l'aide d'une éponge simplement passée sur toute la surface du corps et on fera suivre de l'enveloppement dans un drap chaud.

D'ailleurs lorsque la dépense de travail n'est pas compensée par une réparation des pertes subies, il y a fatigue et surmenage si cet état persiste.

La fatigue a deux facteurs : la dépense musculaire et la dépense nerveuse. Celle-ci est considérable lorsque l'on se contracte sans mouvement ou bien lorsqu'on fait porter l'effort sur des muscles fatigués ou relativement faibles. C'est ce qui se passe lorsque l'on se meut avec les bras, les muscles de ceux-ci étant bien inférieurs à ceux des jambes pour produire les efforts nécessaires aux déplacements du corps.

Composition de la leçon de gymnastique.

Il doit y avoir dans chaque leçon de gymnastique un plan en rapport avec l'organisation humaine, mais il y a une infinité de manières de réaliser ce plan, selon les éléments qui constituent la leçon et les sujets auxquels on s'adresse.

Pour faciliter la tâche de l'instructeur, nous avons réuni en sept séries les exercices qui produisent à peu près les mêmes effets, et qui constituent le plan de la leçon de gymnastique.

Ces séries sont elles-mêmes divisées en groupes qui réunissent des familles de mouvements similaires, et dans chaque groupe les exercices sont classés par ordre d'énergie et de difficulté croissantes.

La leçon de gymnastique se composera de un ou deux exercices pris dans un des groupes des séries ci-après, et en rapport avec l'âge et l'instruction des élèves.

On se conformera aux programmes établis pour les différents degrés de l'enseignement.

Les exercices marqués d'un astérisque s'adressent aux élèves des cours supérieurs et des cours complémentaires des écoles de garçons et de filles.

Différences de l'enseignement suivant les sexes.

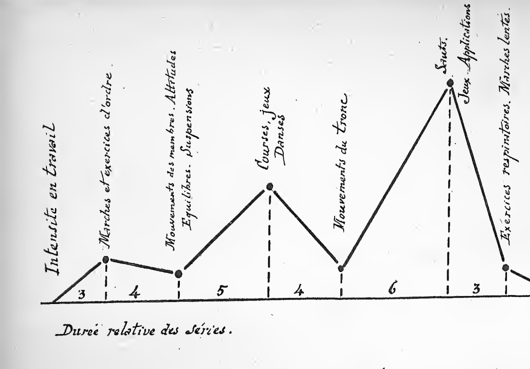
Dans les premières divisions de l'école primaire, la gymnastique des filles ne se différencie pas de la gymnastique des garçons.

Dans la division supérieure seulement, les exercices d'application, qui prennent un caractère militaire et particulièrement énergique pour les hommes, doivent demeurer plus doux et plus gracieux pour les femmes: la danse avec chant, le saut à la corde, les jeux divers, les luttes raisonnées, les courses et exercices d'ordre remplaceront par exemple la leçon de boxe (1).

---

(1) Ces considérations sur les effets des exercices ont été développées par nous dans le *Manuel complet d'exercices gymnastiques et de jeux scolaires*. — Imprimerie Nationale, 1891.

On trouvera dans cette édition les exercices d'ordre de boxe et les appuis et suspensions obliques à la base double tels qu'on les enseigne dans l'armée d'après le dernier règlement.



Shema de la Leçon de Gymnastique Scolaire

CHAPITRE II

PLAN GÉNÉRAL DE LA LEÇON DE GYMNASTIQUE SCOLAIRE

NATURE DES EXERCICES	EFFETS	DURÉE RELATIVE (1)
	1re Série.	
Marches et exercices d'ordre.	Effet général modéré. — Éducation du rythme.	3 minutes.
	2e Série.	
Mouvement des membres inférieurs et supérieurs dans des attitudes variées. Equilibres sur le sol et sur la poutre.	Développement symétrique du corps. — Rectification des mauvaises attitudes. — Ampliation du thorax. — Indépendance des mouvements. — Peu de dépense de travail — Effet esthétique.	4 minutes.
	3e Série (alternée avec la 2e.)	
Suspensions et appuis sur les barres avec ou sans appui des pieds le corps incliné avec ou sans progression.	Ampliation plus marquée du Thorax par soulèvement des côtes. — Peu de travail dépensé, applications au grimper.	4 minutes.
	4e Série.	
Courses. — Sautillements. — Danses. Jeux impliquant l'action de courir.	Effet général plus violent sur le cœur, la respiration et les fonctions de la peau. Dépense considérable de travail. — Applications utiles.	5 minutes.
	5e Série.	
Mouvements du Tronc. Flexion, extension, mouvements latéraux et torsion.	Peu de travail, effet esthétique. — Exercices s'adressant plus spécialement aux muscles du dos et de l'abdomen. Contractions lentes et soutenues rapprochant les omoplates, rectifiant la colonne vertébrale, dilatant la cage thoracique et effaçant l'abdomen.	4 minutes.
	6e Série.	
Sauts variés de pied ferme et avec élan. Jeux gymnastiques impliquant le saut.	Dépense de travail maximum. Applications pratiques.	6 minutes.
	7e Série.	
Exercices respiratoires et marches lentes.	Exercices ayant pour but de calmer le cœur et la respiration avant la rentrée en classe et d'apprendre à rythmer sa respiration pour éviter l'effort et l'essoufflement.	6 minutes.
Déplacement des élèves.		5 minutes.
TOTAL.		30 minutes.

(1) Ces indications de durée ne sont pas absolues.

INDICATION DES EXERCICES QUI COMPOSENT LES SÉRIES

1re Série.

Marches et Exercices d'ordre (1).

Effet général modéré. — Éducation du rythme. — Application à la locomotion.

1er Groupe.

EXERCICE D'ORDRE ET MARCHES.

2e Groupe.

ÉVOLUTIONS.

3e Groupe.

FORMATION DES DISTANCES.

---

(1) Pour les classes enfantines, voir les évolutions de Mme Pape-Carpentier.

2e Série.

Équilibres.
Mouvements des membres dans des attitudes variées.

But.

Développement symétrique du corps. — Rectification des mauvaises attitudes. — Ampliation du Thorax.— Indépendance des contractions musculaires. — Peu de dépense de travail, effet esthétique marqué.

1er Groupe.

Positions et attitudes fondamentales.

2e Groupe.

Équilibres.

3e Groupe.

Équilibres sur la poutre.

4e Groupe.

Mouvements des membres dans des attitudes variées.

5e Groupe.

Luttes deux a deux avec cordes ou batons.

6e Groupe.

Exercices élémentaires de la boxe française.

(Pour les élèves du Cours moyen et du Cours supérieur.)

3e Série.

Suspension par les mains.

Effet plus marqué sur l'ampliation du Thorax par soulèvement des côtes. Peu de travail dépensé. Locomotion avec les mains, grimper. Applications utiles.

1er Groupe

SUSPENSION AUX ÉCHELLES OU AUX BARRES MOBILES.

Exercices à l'échelle oblique.

Échelle avec planche dorsale.

Exercices aux barres ou à l'échelle horizontales.

Barres à hauteur de ceinture ;
Barres à hauteur de tête ;
Barres à hauteur de suspension.

2e Groupe.

PROGRESSIONS EN SUSPENSION ALLONGÉE.

3e Groupe.

SUSPENSIONS ET APPUIS AUX ÉCHELLES JUMELLES, PERCHES VERTICALES MOBILES.

4e Série.

Courses. — Sautillements. — Danses. — Jeux.

Effet général plus violent sur le cœur, la respiration et les fonctions de la peau. — Dépense considérable de travail, effet hygiénique. — Applications utiles. — Locomotion rapide.

1er Groupe.

COURSES.

2e Groupe.

SAUTILLEMENTS.

3e Groupe.

DANSES, JEUX IMPLIQUANT L'ACTION DE COURIR.

5e Série.

Mouvements du Tronc.

Exercices s'adressant plus spécialement aux muscles du dos et de l'abdomen. — Rectification des attitudes. — Contractions lentes et soutenues des muscles rapprochant les omoplates, effaçant l'abdomen, rectifiant la colonne vertébrale et dilatant la cage thoracique. — Peu de travail, effet esthétique intense.

1er Groupe.

FLEXIONS DU TRONC.

2e Groupe.

EXTENSIONS DU TRONC.

3e Groupe.

FLEXIONS LATÉRALES DU TRONC.

4e Groupe.

TORSIONS DU TRONC.

6e Série.

Sauts.

Effet général d'une intensité maximum. — Applications pratiques. — Grande dépense de travail.

1er Groupe.

SAUTS DE PIED FERME.

2e Groupe.

SAUTS AVEC ÉLAN.

3e Groupe.

SAUTS VARIÉS.

4e Groupe.

SAUTS AVEC APPUI DES MAINS.

7e Série.

Exercices respiratoires et Marches lentes.

Exercices modérés ayant pour but de calmer le cœur et la respiration avant la rentrée en classe, et d'apprendre à commander au rythme et à l'amplitude de sa respiration pour éviter l'effort et l'essoufflement.

1er Groupe.

EXERCICES RESPIRATOIRES.

2e Groupe.

MARCHES LENTES.

REMARQUE. — Dans les tableaux précédents les exercices ont été classés par *séries* de mouvements sensiblement équivalents au point de vue de leurs effets et non suivant la nature des appareils auxquels ils s'exécutent, ce qui est tout à fait artificiel.

Chaque série a été divisée *en groupes* correspondant aux différents genres d'exercices. Le détail des groupes se trouve ci-après.

Dans chaque groupe les exercices sont numérotés dans un ordre *progressif.*

Une leçon comprendra au moins un exercice de chaque série dans l'ordre indiqué.

Le numéro de chaque exercice choisi sera d'autant plus élevé qu'il s'adressera à un élève plus avancé.

On ne passera à un nouvel exercice que lorsque les numéros précédents auront été bien exécutés.

CHAPITRE III

Article 1er.

DES COMMANDEMENTS.

Les mouvements gymnastiques sont exécutés au commandement du maître.

Les commandements sont :

Attention ! — pour avertir et se mettre en station droite;
Marche ! — pour exécuter le mouvement;
Halte ! — pour le terminer.

Les commandements peuvent être faits au sifflet dès que les élèves sont bien exercés: un coup prolongé indique : Commencez l'exercice; — deux coups : cessez l'exercice.

On commandera :

En position ! — pour prendre les attitudes;
Fixe ! — pour les quitter;
Repos ! — pour suspendre l'exercice.

REMARQUE. — On pourra faire cesser un exercice en commandant *Halte!* sur le dernier temps, ou bien entre l'avant-dernier et le dernier temps. *Ces commandements doivent être reportés à chaque exercice.*

Article 2.

De la cadence des mouvements commandés.

Les mouvements sont divisés en *temps* de différentes valeurs; la valeur de ces temps règle la *cadence*.

La *cadence* des mouvements pour les classes supérieures sera de 120 à la minute pour les flexions et extensions des bras et des jambes; de 90 pour les membres supérieurs, et de 50 pour les membres inférieurs étendus. Les mouvements du tronc seront encore plus lents.

Ces cadences seront d'ailleurs en rapport avec la taille des élèves, et d'autant plus vives que la taille est plus petite, sans toutefois être exagérées.

Il faut avoir soin de marquer des temps d'arrêt dans les attitudes d'extension afin d'obtenir l'effet voulu. Pendant ces temps d'arrêt, l'extension doit être maintenue à son *maximun* d'amplitude par une contraction prolongée des muscles utiles au redressement du tronc et à la bonne attitude de l'épaule (1). Il a été indiqué quelques cadences inégales par une sorte de notation musicale qui se comprend aisement d'elle-même.

Art. 3.

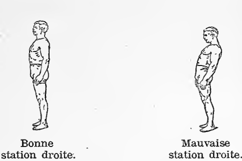
Défauts constants a corriger dans le cours d'une leçon.

Le professeur surveillera constamment les attitudes des élèves. Il corrigera les mauvaises stations, debout ou assises, dans lesquelles les courbures de la colonne vertébrale sont exagérées.

---

(1) Voir *Les Bases scientifiques de l'éducation physique,* Félix Alcan, 2e édition.

Les attitudes défectueuses qui se présentent le plus fréquemment, sont, pour la station debout :



Bonne station droite. Mauvaise station droite.

La cambrure lombaire exagérée dans laquelle le ventre est proéminent et qui est accompagnée d'une flexion exagérée de la région cervicale;

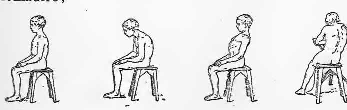
La voussure du dos, les épaules tombantes et portées en avant;

Les stations hanchées trop accentuées.

Pendant les classes, les mauvaises attitudes assises sont aussi de plusieurs sortes :

La station sur le bord du siège, le dos vouté;

La station assise avec exagération de la cambrure lombaire;



Bonne station assise. Mauvaises stations assises. Dos voûté. Cambrure exagérée. Inclinaison de côté.

La station uni-fessière avec courbure latérale de la colonne vertébrale, attitude que prennent souvent les élèves en écrivant.

Un procédé très simple et très efficace pour rectifier les attitudes consiste à placer les élèves debout et adossés contre un mur, de manière à ce que les talons, les fessiers, les épaules et la tête soient en même temps en contact avec la paroi verticale.

Cette attitude sera répétée assez fréquemment et maintenue pendant quelques minutes.

Les observations constantes à faire aux élèves sont en résumé les suivantes :

Un peu plus d'énergie ;
Tenez-vous bien ;
Levez la tête ;
Bombez la poitrine ;
Effacez les épaules ;
Portez les coudes en arrière ;
Rentrez le ventre ;
Ouvrez la pointe des pieds ;
Allongez ou forcez l'extension ;
Les bras dans le plan des épaules ;
Respirez librement ;
Ne vous pressez pas et ne vous raidissez pas.

CHAPITRE IV

Définition des positions et des attitudes de départ indiquées dans les différents exercices.

Chaque exercice s'exécute en partant d'une *position* initiale du corps, avec une *attitude* spéciale des bras.

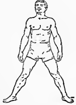
Les positions initiales du corps sont :

La 1re position ou la station droite;
La 2e — la fente en avant;
La 3e — la fente oblique;
La 4e — la fente latérale.

station droite.
1re position.



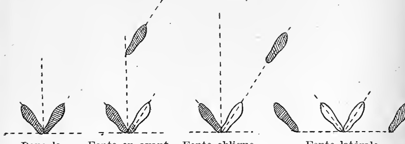
Fente en avant
et fente oblique.
2e et 3e position.



Fente latérale.
4e position.

La fente en arrière s'exécute en portant un pied en arrière elle est droite si le talon repose sur la ligne d'avant-arrière elle est oblique si le talon se place à droite ou à gauche de cette ligne prolongée en arrière.

Empreintes des pieds sur le sol.

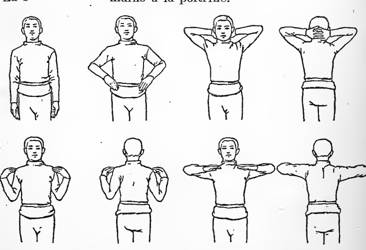


Dans la Station droite — Fente en avant. — Fente oblique. — Fente latérale.

Les fentes se font toujours du pied gauche et ensuite du pied droit.

Les attitudes des bras sont :

La 1re attitude ou mains aux hanches;
La 2e — mains à la nuque, les doigts croisés ou se touchant par leurs extrémités.
La 3e — mains aux épaules;
La 4e — mains à la poitrine.



Attitudes initiales des bras : les coudes dans le plan des épaules, Mains aux hanches, à la nuque, aux épaules et à la poitrine.

QUALITÉS DES ATTITUDES.

Les attitudes ont déjà par elles-mêmes un effet esthétique et demandent un effort actif pour être maintenues. Le principe est de conserver dans tous les exercices la rectitude du tronc avec effacement des épaules et du ventre, la poitrine bien ouverte, les coudes dans le plan des épaules.

Les positions et attitudes peuvent se combiner comme il suit :

Art. 1er.

COMBINAISONS DE LA STATION DROITE AVEC LES ATTITUDES DES BRAS.

1re Position (ou station droite).

Les talons sont réunis, les pieds ouverts à 60 degrés, la tête et le corps droits, les bras pendant naturellement, les doigts étendus et joints, la tête haute et les yeux fixés devant soi.

1. — 1re POSITION, *1re attitude.*
(Station droite, mains aux hanches.)

Les doigts sont joints et dirigés en avant, la paume de la main s'appuie sur le bord supérieur de la hanche, les coudes en arrière, les épaules effacées.

2. — 1re POSITION, *2e attitude.*
(Station droite, mains à la nuque.)

Les doigts étant engagés entre eux, appuyer les

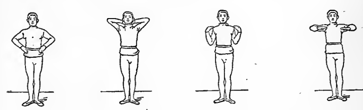
paumes des mains sur la nuque, les coudes dans le plan des épaules, la poitrine ouverte et la tête droite.

Cette attitude rectifie la position de l'épaule et redresse activement la région cervicale.

3. — 1[re] POSITION, 3[e] *attitude.*
(Station droite, mains aux épaules.)

Mains et avant-bras fléchis sans contraction, les coudes dans le plan des épaules et abaissés, les doigts arrondis et leurs extrémités touchant le moignon de l'épaule.

Cette attitude maintient les bords des omoplates rapprochés, c'est la position de départ pour les mouvements verticaux des bras.



Combinaisons de la station droite avec les quatre attitudes des bras.

4. — 1[re] POSITION, 4[e] *attitude.*
(Station droite, mains à la poitrine.)

Les avant-bras fléchis dans un plan horizontal, maintenir les coudes écartés en arrière à la hauteur des épaules, les paumes des mains dirigées vers le sol, les pouces touchant la poitrine. Les omoplates sont rapprochées en arrière.

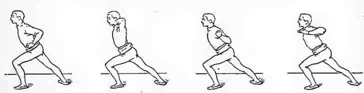
Cette attitude sert de point de départ aux mouvements horizontaux des avant-bras.

Art. 2.

COMBINAISONS DE LA FENTE EN AVANT AVEC ATTITUDES DES BRAS.

2e Position (fente en avant.)

Les talons sont sur la même ligne antéro-postérieure les ieds ouverts à angle droit; le membre inférieur porté en avant est fléchi, l'autre est tendu. L'écartement des pieds est en rapport avec la longueur des jambes. Le tronc est incliné, la jambe étendue est dans le prolongement de la ligne d'inclinaison du tronc. Plus l'inclinaison du tronc est grande, plus la fente doit être grande, de telle sorte que la jambe, le tronc, la tête et les bras élevés soient en ligne droite.



Combinaisons de la fente en avant avec les quatre attitudes des bras

1. — 2e POSITION, *1re attitude.*
(Fente en avant, mains aux hanches.)

2. — 2e POSITION, *2e attitude.*
(Fente en avant, mains à la nuque.)

2. — 2e POSITION, *3e attitude.*
(Fente en avant, mains aux épaules.)

4. — 2e POSITION, *4e attitude.*
(Fente en avant, mains à la poitrine.)

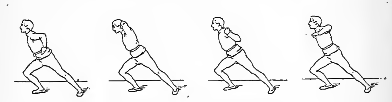
Art. 3.

COMBINAISONS DE LA FENTE OBLIQUE AVEC LES ATTITUDES DES BRAS.

3e Position (Fente oblique).

La *fente oblique* ne diffère de la fente en avant que par la position des pieds.

Les talons sont placés sur une ligne oblique à 45° avec la ligne antéro-postérieure.



Fente oblique combinée avec les quatre attitudes des bras.

1. — 3e POSITION, *1re attitude.*
(Fente oblique, mains aux hanches.)

2. — 3e POSITION, *2e attitude.*
(Fente oblique, mains à la nuque.)

3. — 3e POSITION, *3e attitude.*
(Fente oblique, mains aux épaules.)

4. — 3e POSITION, *4e attitude.*
(Fente oblique, mains à la poitrine.)

Art. 4.

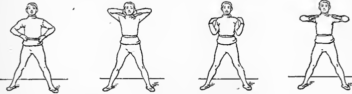
COMBINAISONS DE LA FENTE LATÉRALE AVEC LES ATTITUDES DES BRAS.

4e Position (fente latérale).

Dans la *fente latérale*, les membres inférieurs sont écartés latéralement sous un angle de 60° environ.

1. — 4e POSITION, *1re attitude.*
(Fente latérale, mains aux hanches.)

2. — 4e POSITION, *2e attitude.*
(Fente latérale, mains à la nuque.)



Fente latérale combinée avec les quatre attitudes des bras.

3. — 4e POSITION, *3e attitude.*
(Fente latérale, mains aux épaules.)

4. — 4e POSITION, *4e attitude.*
(Fente latérale, mains à la poitrine.)

Art. 5.

POSITIONS DIVERSES.

Il existe encore d'autres positions dans le cours de la leçon :

La position hanchée;
La position accroupie;
La position d'escrime;
La position de boxe.

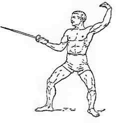


Position hanchée.





Position accroupie les genoux joints et écartés.



Position d'escrime.



Position de boxe.

1. *Position hanchée.* — Le corps repose sur l'un des membres inférieurs étendu, la hanche du côté opposé s'abaisse, la ligne des épaules est inclinée en sens inverse de la ligne des hanches. Cette attitude n'est pas symétrique, elle doit donc être prise tantôt sur le pied droit, tantôt sur le pied gauche; c'est une attitude de repos.

2. *Position accroupie.* — Le corps repose sur les membres inférieurs fléchis dans tous leurs segments;

les talons réunis, les pieds et les genoux sont réunis ou légèrement écartés.

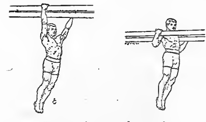
3. *Position d'escrime.* — Fente en avant, les membres inférieurs fléchis, la jambe perpendiculaire au sol, le tronc vertical.

4. *Position de boxe.* — Demi-fente en avant, les membres inférieurs légèrement fléchis, le tronc vertical.

SUSPENSIONS.

Les suspensions se divisent en suspensions étendues et en suspensions fléchies.

1. *Suspension étendue.* — Le corps est suspendu par les mains; les avant-bras en pronation ou en supination; les membres supérieurs sont verticaux, bien étendus; les membres inférieurs réunis pendent sans



Suspension par les mains
étendue fléchie

effort; la tête est en extension. Cette suspension ne nécessite que des contractions musculaires très restreintes. Si elle s'exécute à une grosse barre ou à un montant d'échelle, le pouce est juxtaposé aux autres doigts.

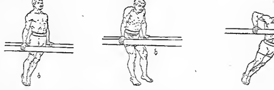
2. *Suspension fléchie,* — Le corps est suspendu par les mains; les membres supérieurs sont fléchis et la tête en extension; les membres inférieurs sont réunis et souples, les mains à l'écartement des épaules.

La suspension par les bras se fera à des barres parallèles hautes ou à l'échelle horizontale en conservant aux mains au moins l'écartement des épaules.

Les enfants ne doivent pas pratiquer la suspension fléchie. Les perches et cordes doivent toujours être associées par paires.

APPUIS.

Appuis tendu. — Le corps repose sur les mains, les membres supérieurs étendus, la tête droite, les épaules effacées et abaissées, les membres inférieurs réunis et souples.



Appui tendu, bonne et mauvaise attitude. Appui fléchi.

Les exercices d'appui ne doivent pas être prolongés, ils doivent être associés aux exercices de saut ou de voltige et ne pas consister en longues progressions sur les mains.

POSITION ASSISE.

Il est important dans la station assise que le tronc reste vertical. On a constaté que des déviations de la colonne vertébrale peuvent être le résultat de mauvaises attitudes maintenues longtemps pendant les classes. (V. page 35.)

CHAPITRE V

DÉTAIL DES EXERCICES QUI COMPOSENT LES SÉRIES.

1re Série.

Marches et Exercices d'ordre (1).

Effet général modéré. — Éducation du rythme.
Application à la locomotion.

1er Groupe.

EXERCIÇES D'ORDRE ET MARCHES.

1. A droite — A gauche.
2. Demi à droite — Demi à gauche.
3. Demi tour à droite.
4. Marches cadencées.
5. Section halte.
6. Marche en arrière.
7. Demi tour à droite en marchant.
8. A droite et à gauche en marchant.
9. Formation de la section.

1. Pour les classes enfantines, voir les évolutions de Mme Pape-Carpentier.

10. Alignements.
11. Formation sur un rang.
12. Marche au pas allongé.
13. Marche au pas raccourci.
14. Marche sur la pointe des pieds ou les talons.
15. Marche avec appel et changement de pied.
16. Marche avec élévation des genoux.

2e Groupe.

ÉVOLUTIONS.

1. Marches et évolutions avec ou sans chants.
2. Marches des gymnastes.
3. — en spirales.
4. — chaînes gymnastiques.
5. — en cercles.
6. — ailes de moulin.
7. — serpentines.

3e Groupe.

FORMATION DES DISTANCES.

1re et 2e manières.

DESCRIPTION DES EXERCICES CONTENUS DANS LA PREMIÈRE SÉRIE

1er Groupe.

Le professeur adoptera comme exercices d'ordre les mouvements élémentaires en usage dans l'infanterie (école du soldat), tels que les principes d'alignement, la marche, le doublement et le dédoublement des files, les ruptures et les rassemblements dont voici quelques extraits.

---

1. — A droite. A gauche.

Commandement : *A droite (gauche),*
Droite (gauche).

Tourner sur le talon gauche d'un quart de cercle à droite en levant un peu la pointe du pied gauche et le pied droit; rapporter ensuite le talon droit à côté du gauche et sur la même ligne.

---

2. — Demi a droite. demi a gauche.

Commandement : *Demi à droite (gauche),*
Droite (gauche).

Le mouvement est exécuté comme celui de à droite (gauche), mais l'élève ne tourne que d'un demi quart de cercle.

---

3. — Demi-tour a droite.

Commandement : *Demi-tour*,
Droite.

Faire un demi à droite sur le talon gauche et placer le pied droit en équerre, le milieu du pied vis-à-vis et à environ 10 centimètres du talon gauche.

Tourner ensuite sur les deux talons en levant un peu la pointe des pieds, les jarrets tendus; faire face en arrière et rapporter ensuite le talon droit à côté du gauche.

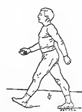
---

4. — Marches cadencées.

L'allure de la marche sera rythmée sans exagération. Le pas sera en rapport avec la taille des élèves et s'allongera avec la rapidité de la cadence.

Dans les évolutions de marche on conservera aux bras leur balancement naturel. On pourra aussi placer les mains aux hanches, à la nuque, aux épaules, à la condition que la poitrine reste toujours bien ouverte.

Le pied doit toucher le sol par le talon sans choc, la jambe se fléchit ensuite légèrement et le déroulement du pied sur le sol doit être complet.



Marcheur au moment où le pied pose à terre.

Il faut éviter cependant de fléchir trop la jambe au moment de l'appui, on raccourcirait ainsi la longueur du pas.

5. — SECTION HALTE.

Poser à terre le pied levé à une longueur de pas en avant et rapporter celui qui est en arrière à côté de l'autre.

---

6. — PAS EN ARRIÈRE.

Commandement : *En arrière*
Marche.

Retirer vivement le pied gauche en arrière et le poser par la pointe à 35 centimètres environ compté d'un talon à l'autre, faire de même du pied droit et continuer jusqu'au commandement de :

Section, halte.

S'arrêter en rapportant le pied qui est en avant à coté de l'autre.

---

7. — DEMI-TOUR A DROITE EN MARCHANT.

Commandement : *Demi-tour à droite*
Marche.

Au pas cadencé, le commandement de marche doit être fait à l'instant où le pied droit pose a terre; placer le pied gauche à sa distance, faire face en arrière en tournant sur le pied, rapporter le pied droit à côté du gauche et repartir du pied gauche dans la nouvelle direction.

Au pas gymnastique, faire face en arrière en exécutant sur place quatre petits pas.

Demi-tour à droite
Halte.

Au commandement de halte qui est fait à l'instant où le pied droit pose à terre, placer le pied gauche à sa distance, faire demi-tour en tournant sur le pied et rapporter le pied droit sur l'alignement du gauche.

8. — A droite et a gauche en marchant.

A droite (gauche)
Marche.

Au commandement de marche qui est fait au moment où le pied droit (gauche) pose à terre, placer le pied gauche droit) à sa distance, tourner le corps en portant le pied droit (gauche) dans la nouvelle direction et continner la marche.

---

9. — Formation de la section.

La section est formée en ligne sur deux rangs parallèles espacés d'un mètre environ.

Les files sont à 15 centimètres les unes des autres, mesurées coude à coude et numérotées de 1 à 4 de la droite à la gauche de la section.

La section est formée sur un rang d'après le principe de la formation sur deux rangs.

La section est ainsi formée en colonne par quatre, chaque rang de quatre hommes à un mètre de distance de celui qui le précède ou qui le suit.

---

10. — Alignements.

Les alignements sont pris parallèlement ou obliquement, sur le centre ou à droite (gauche). Le chef de section place préalablement, sur la nouvelle ligne, l'homme du centre ou celui de droite (gauche) à moins qu'il ne veuille simplement rectifier l'alignement sur l'espace occupé.

Sur le centre ou à droite (gauche)
Alignement.

Au commandement de : alignement, se porter, s'il y a lieu, sur la nouvelle ligne en raccourcissant le dernier pas (de

manière à se trouver en arrière de l'alignement) et s'arrêter, tourner la tête et les pieds du côté de la base, placer la main sur la ceinture, au-dessus de la hanche, se porter à petits pas à côté de l'homme auquel il faut appuyer de manière que la ligne des yeux et celle des épaules se trouvent dans la direction de celle du voisin du côté de la base; toucher très légèrement le coude de ce dernier.

Au commandement de : *fixe*, replacer la tête dans la position directe et reprendre la position droite.

Pour aligner la section en arrière, la porter préalablement en arrière du nouveau front; l'aligner ensuite d'après les principes ci-dessus.

---

11. — Formation sur un rang.

La section en ligne sur deux rangs, de pied ferme ou en marche, se forme sur un rang en s'arrêtant ou en restant sur place, ou en continuant à marcher. Le chef de section désigne la file qui servira de base au mouvement.

Sur un rang
Marche ou halte.

La file de base ne bouge pas, s'arrête ou continue à marcher; les autres files gagnent rapidement à droite et à gauche, l'intervalle d'un pas; les hommes du second rang se placent ensuite à la gauche de leur chef de file et au milieu de l'intervalle qui le sépare de la file voisine.

La section formée sur un rang s'aligne, marche, s'arrête, fait demi-tour, change de direction, fait face à droite (gauche) ou à un point indiqué d'après les mêmes principes que la section formée sur deux rangs.

La section sur un rang est reformée sur deux rangs au commandement de :

Sur deux rangs
Marche

---

12 et **13**. — Allonger ou raccourcir le pas au commandement.

---

14. — Marche sur la pointe des pieds et les talons.

Au commandement de « En position », placer les mains aux hanches *(1re attitude)*. Au commandement « Marche », faire alternativement 15 pas sur la pointe des pieds et 15 pas sur les talons.

---

15. — Marche avec appel et changement de pied.

Marquer vigoureusement le 3e ou le 4e temps, en frappant le sol à plat de la plante; changer le pas comme au pas de polka.

---

16. — Marche avec élévation des genoux.

Mains aux hanches. — Marquer le pas, en élevant les genoux, pointe des pieds baissée, et en frappant le sol de la pointe des pieds.

2e Groupe.

Évolutions (1).

1. — Marches avec chants.

Exécuter les marches en chantant des chœurs à plusieurs parties et rythmés avec la marche.

---

(1) Cette description est due à M. Crinon.

2. — MARCHES DES GYMNASTES.

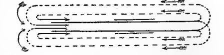
Les élèves étant placés sur un rang, numérotés, et en marche, le professeur commande :

Par file à gauche et à droite deux fois. Marche.

Le numéro 1 fait par file à gauche deux fois, et tous les numéros impairs à la place même où le premier a changé de direction font de même : les numéros pairs font par file à droite deux fois à la même place ; lorsque tous les élèves sont sur deux files, marchant d'un pas régulier, le professeur commande :

Doublez les files.

Les numéros 1 et 2 doublent ensemble en faisant par file à gauche et par file à droite deux fois à l'inté-



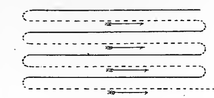
rieur ; tous les numéros pairs et impairs doublent successivement à la même place. Le professeur répète alors le premier commandement ; les deux premiers élèves font à gauche deux fois, les deux seconds à droite deux fois, puis doublent sur quatre rangs à la répétition du deuxième commandement. On peut ainsi doubler par huit et par seize.

A ce moment, le professeur commande :

Par le flanc droit, par file à gauche deux fois. Marche.

Le numéro 1, après avoir exécuté le mouvement in-

diqué, marche droit devant lui; les premiers des autres rangs reprennent leur place à la suite du



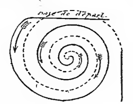
dernier de chaque rang qui précède. Ayant ainsi décrit une espèce de marche serpentine, la section se trouve en ligne.

---

3. — MARCHE EN SPIRALES.

Le professeur commande :

A droite ou à gauche. — Formez la spirale. Marche.



Le premier élève s'avance en décrivant un arc de courbe dont le rayon décroît progressivement; il forme ainsi une spirale dont il occupe le centre; il fait ensuite par file à gauche ou par file à droite deux fois, déroule la spirale en passant dans les espaces libres. Alors le professeur commande : *En avant. Marche*, et

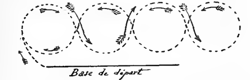
l'élève qui conduit marche droit devant lui. Le professeur arrête la section lorsqu'elle est en ligne.

Pour bien exécuter cette marche, il faut mettre à la tête de la section un élève exercé. Le professeur la conduira quelquefois.

---

4. — CHAINES GYMNASTIQUES.

Les élèves étant en marche, le professeur commande : *Formez les chaînes gymnastiques. Marche.*



Les élèves s'espacent de 1 m. 50 environ et celui qui dirige la section forme des courbes allongées en sens inverses qui lui permettent en revenant sur lui-même et en traversant les lignes, de réaliser la figure d'un ou plusieurs *huit* par des cercles tangents.

Il faut bien observer que deux élèves ne passent pas dans le même espace au croisement des lacets.

---

5. — MARCHES EN CERCLES.

1° Les élèves étant en marche sur un rang et divisés en quatre sections, chaque section suit son chef de file ; le professeur commande :

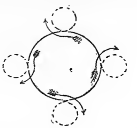
Formez le cercle. Marche.

Le numero 1 décrit une courbe et rejoint le dernier

numéro. Quand le cercle est régulier et le pas réglé, le professeur commande :

Formez les cercles. Marche.

Les numéros 1 prennent un instant la direction de la tangente, décrivent un cercle en sens inverse et se placent à la suite des derniers numéros en formant des cercles tangents au cercle primitif.



Au commandement de :

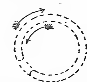
Reformez le cercle. Marche.

Les numéros 1 vont passer sur la ligne du premier cercle et ces mêmes numéros reprennent la première direction.

2° On peut aussi former des cercles concentriques. Les élèves sont alors numérotés du premier au dernier.

Le professeur commande :

Formez le cercle intérieur. Marche.



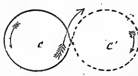
Le numéro 1 passe alors à l'intérieur en faisant par

file à droite *(ou à gauche)* deux fois; tous les numéros impairs et successivement, à la même place, exécutent le même mouvement. Les deux cercles marchent alors en sens inverse. Le professeur commande :

Reformez le cercle. Marche.

Lorsque le numéro 1 passe près du numéro 2, il fait alors par file à gauche *(ou à droite)* deux fois, reprend sa première place et successivement tous les numéros impairs font de même.

D'après les mêmes principes on peut former un *cercle extérieur concentrique*.

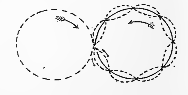


Pour obtenir un cercle *extérieur tangent*, le premier élève, puis tous les numéros impairs successivement se dirigent un instant suivant la tangente; ils décrivent un cercle de la grandeur du premier et continuent de marcher sur la même ligne pendant plusieurs tours jusqu'à ce que les numéros 1 et 2 venant à se rencontrer, le professeur commande.

Rentrez dans le cercle.

A ce moment, le professeur peut encore commander :

Cercles entrelacés.



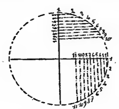
Alors le numéro 1, au lieu de faire par file à droite (*ou à gauche*) deux, fois, continue de marcher en sens inverse du premier cercle en passant alternativement dans tous les espaces qui séparent les numéros pairs, tous les numéros impairs exécutant le même mouvement au fur et à mesure de leur rentrée.

---

6. — Marches en ailes de moulin.

Les élèves marchent en cercles comme à la 15e leçon au commandement de :

Formez les ailes de moulin. Marche.



Les numéros 1 marquent le pas, les derniers numéros de chaque section se dirigent vers le centre et les autres numéros se placent en ligne entre les deux premiers.

Le professeur commande alors :

En avant. Marche

Les numéros 1 marchent au *pas accéléré*, tous les autres, la tête tournée vers l'aile marchante, se touchent les coudes dans la direction du centre et raccourcissent le pas d'autant plus qu'ils en sont plus rapprochés.

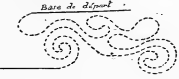
Pour reformer le cercle, les numéros 2 et suivants font par le flanc droit vers les numéros 1 et se replacent à la file derrière eux.

---

7. — Marches en serpentine.

Cette marche est assez indiquée par son nom; chaque élève doit suivre exactement les sinuosités décrites par celui qui le précède.

Remarque. — Toutes les évolutions peuvent se faire au pas *gymnastique.* Dans tous les cas, elles ont l'avantage de



permettre des marches relativement longues dans un espace restreint.

3e Groupe.

Formation des distances.

1. — Formation des distances *(1re manière).*

Les élèves alignés se numérotent de droite à gauche par quatre.

Le professeur commande :

Numéros pairs, deux pas en avant. Marche;

ou bien, après avoir fait faire par le flanc :

Un pas vers la droite et vers la gauche. Marche.

4

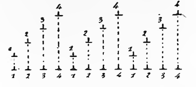
Dans ce cas, les numéros pairs vont à droite et les numéros impairs à gauche.

---

2. — FORMATION DES DISTANCES *(2e manière).*

Le professeur commande :

En avant, prenez les distances. Marche.



Les élèves font autant de pas qu'il y a d'unités dans leur numéro : le numéro 1 fait un pas ; le numéro 2, deux pas, etc. Cette formation permet la plupart des exercices avec instruments portatifs, et pas un élève n'échappe ainsi à la vigilance du maître.

DESCRIPTION DES EXERCICES CONTENUS DANS LA 2e SÉRIE

2e Série.

Équilibres.
Mouvements des membres dans des attitudes variées.

But.

Développement symétrique du corps. — Rectification des mauvaises attitudes. — Ampliation du Thorax. — Indépendance des contractions musculaires. — Peu de dépense de travail, effet esthétique marqué.

1er Groupe.

POSITIONS ET ATTITUDES FONDAMENTALES.

1. Station droite.
2. Repos.
3. Fente en avant.
4. Fente en arrière.
5. Fente oblique.
6. Fente latérale.
7. Mains aux hanches.
8. Mains à la nuque.
9. Mains aux deux épaules.
10. Mains à la poitrine.
11. Combinaison de la station droite et des fentes avec les attitudes des bras.

2e Groupe.

ÉQUILIBRES.

1. Station sur une jambe, l'autre fléchie.
2. — une cuisse fléchie.
3. — le pied dans les mains.
4. — bras élevés.
5. — jambe étendue en avant.
6. — le pied en arrière dans la main, l'autre bras élevé.
7. — la jambe étendue de côté.

3e Groupe.

ÉQUILIBRES SUR LA POUTRE.

1. Progresser à cheval en avant.
2. Progresser à cheval en arrière.
3. S'asseoir sur la poutre et progresser latéralement.
4. S'enlever sur les poignets face à la poutre et progresser latéralement.
5. Marcher en avant.
6. Marcher à reculons.
7. Marcher de côté.
8. Étant à cheval, se mouvoir sur les mains en avant et en arrière.
9. Faire face en arrière étant debout sur la poutre.
10. Marcher debout, s'arrêter, se placer à cheval et se remettre debout.
11. Exécuter un exercice du groupe précédent sur la poutre.

4e Groupe.

MOUVEMENTS DES MEMBRES DANS DES ATTITUDES VARIÉES.

1. Élévation énergique des bras.
2. Mouvement horizontal des avant-bras.
3. S'élever sur la pointe des pieds avec mouvement des bras.
4. Se fendre en avant alternativement de la jambes gauche ou droite avec mouvement des bras tendus.
5. Préparation à l'impulsion et à la chûte du saut.
6. Mouvement général du tronc et membres (pour les garçons seulement).
7. Balancement alternatif des bras en progressant.
8. Exercices préparatoires à la natation.
9. Exercices sur le banc.

5e Groupe.

MOUVEMENTS DEUX A DEUX, LUTTES AVEC CORDES OU BATONS.

1. Luttes de résistance.
2. Les bâtons dans la main, balancement des bras étendus.
3. Les bâtons dans la main, balancement des bras étendus au-dessus de la tête.
4. Les bâtons croisés, lutte de résistance les bras étendus.
5. Lutte à la corde de traction.
6. Lutte de résistance au moyen de bâtons.

6e Groupe.

(Pour les élèves du Cours moyen et du Cours supérieur).

EXERCICES ÉLÉMENTAIRES DE LA BOXE FRANÇAISE.

Pour les élèves des écoles maternelles, se contenter des jeux d'imitation.

DESCRIPTION DES EXERCICES

2e Série.

1er Groupe.

Positions et attitudes fondamentales.
(Voir chap. IV page 37.

2e Groupe

exercices d'équilibre.

Les exercices d'équilibre s'exécutent sur le sol ou sur la poutre élevée à différentes hauteurs. On conservera au corps toute sa souplesse, et ces attitudes ne devront pas être trop prolongées.

1. Station sur le membre inférieur gauche étendu, l'autre levé et fléchi, les mains sur les hanches, doigts en avant et pouces en arrière.


1

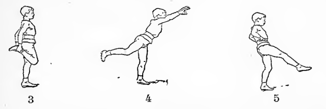

2

2. Station sur un des membres inférieurs étendu,

l'autre fléchi dans tous ses segments, la pointe du pied dirigée vers le sol.

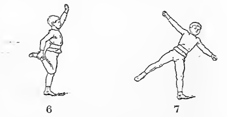
3. Station sur l'un des membres inférieurs étendu l'autre fléchi, le cou-de-pied dans les deux mains, les épaules effacées.

4. Station sur l'un des membres inférieurs étendu, l'autre en abduction en arrière, les bras étendus et élevés, les mains ouvertes, paumes en avant.


3 4 5

5. Station sur l'un des membres inférieurs étendu, le droit tendu en abduction horizontale en avant, les bras pendants, ou les mains aux hanches.

6. Station sur l'un des membres inférieurs étendu, la jambe droite fléchie, le cou-de-pied saisi par la main droite, le bras gauche tendu et élevé.


6 7

7. Station sur l'un des membres inférieurs étendu,

l'autre en abduction latérale, les membres supérieurs en abduction horizontale latérale, les mains ouvertes, paumes en dessous, doigts allongés.

On inclinera le corps latéralement pour augmenter la difficulté de l'exercice.

Remarque. — Il est bien entendu que les attitudes précédentes se prendront alternativement sur l'un ou sur l'autre membre inférieur.

3e Groupe.

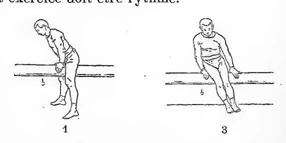
Poutre horizontale (1).

1. Progresser à cheval en avant.

L'élève se met à cheval sur la poutre, place les mains en avant, près des cuisses, les pouces en dessus, les doigts en dehors; il soulève le corps en s'appuyant sur les mains, les jambes pendant naturellement, et se porte en avant pour s'asseoir, les cuisses touchant les poignets.

Il continue d'après les mêmes principes.

Cet exercice doit être rythmé.



(1) Cette description est due en partie à M. Cruciani.

2. Progresser à cheval en arrière.

L'élève se met à cheval sur la poutre, place les mains près des cuisses, les pouces en dessus, les doigts en dehors, balance les jambes en avant, puis en arrière, et, se soulevant sur les poignets, porte par une forte impulsion des bras le corps en arrière ; il rapproche immédiatement les mains des cuisses et continue cet exercice, qui doit être rythmé comme le précédent.

3. S'asseoir sur la poutre et progresser latéralement.

Pour progresser vers la gauche, l'élève s'assied sur la poutre, place la main droite près de la cuisse droite, les doigts en avant, et la main gauche à environ 16 centimètres à gauche : il soulève le corps sur les bras et le rapproche de la main gauche, s'assied, replace la main droite près de la cuisse droite et ainsi de suite.

Pour progresser vers la droite, il fait les actes inverses.

4. S'enlever sur les poignets, face à la poutre, et progresser latéralement.

Pour progresser à droite, l'élève se place, le ventre appuyé sur la poutre, les mains près des cuisses, les paumes en avant et s'enlève sur les poignets, les jambes pendant naturellement, les pieds réunis. Ensuite, il porte la main droite un peu à droite, porte le corps contre cette main, en se maintenant sur les poignets, rapproche la main gauche de la cuisse et continue ainsi.

Pour progresser sur la gauche, il fait les actes inverses.

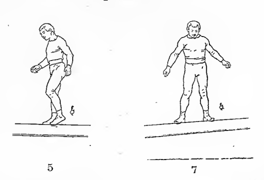
5. *Marcher en avant.*

Avant d'exercer les élèves sur la poutre, le professeur leur fait prendre l'attitude suivante :

Le pied droit un peu en avant du gauche, le talon vis-à-vis le milieu du pied gauche, les bras étendus pour servir de balanciers et maintenir l'équilibre.

L'élève se place debout sur la poutre, dans l'attitude indiquée ci-dessus; il marche en tendant le jarret sans raideur, les yeux fixés un peu en avant des pieds.

La longueur du pas n'est point déterminée; il est important de ne pas le faire trop long, afin de conserver plus facilement l'équilibre.



5 7

Le professeur habitue les élèves à marcher lentement d'abord, et à accélérer progressivement le pas.

Cette marche doit être rythmée.

6. *Marcher à reculons.*

L'élève marche à reculons, d'après les principes indiqués ci-dessus, en redoublant de précaution.

7. *Marcher de côté.*

L'élève se place debout et transversalement sur la poutre, les talons réunis, la pointe des pieds un peu ouverte, les bras souples.

En marchant, l'élève porte le pied droit vers la droite, ramène le pied gauche à côté du droit, repart du pied droit et continue ainsi.

Il marche vers la gauche d'après les mêmes principes.

8. *Étant à cheval, se mouvoir sur les mains en avant et en arrière.*

L'élève, étant à cheval, place les deux mains sur la poutre, les doigts en dehors, les pouces en dessus, soulève le corps, les cuisses horizontalement placées, les jambes pendant naturellement, il porte les mains en avant, et continue ainsi, sans toucher la poutre avec les cuisses.

Cet exercice s'exécute en arrière d'après les mêmes principes.

9. *Faire face en arrière, étant debout sur la poutre.*

L'élève pivote sur place jusqu'à ce qu'il soit face en arrière, en ayant soin de s'aider des bras pour maintenir l'équilibre.

10. *Marcher debout, s'arrêter, se placer à cheval et se remettre debout.*

L'élève marche sur la poutre, s'arrête, place le pied qui est en arrière contre le talon de celui qui est en avant, fléchit les membres inférieurs, place les mains sur la poutre, près des pieds, les doigts en dehors,

porte tout le poids du corps sur les poignets, en avançant un peu la tête, laisse glisser lentement et simultanément les pieds de chaque côté de la poutre et se place à cheval.

Pour se remettre debout, l'élève place les mains sur la poutre, près des cuisses, balance une ou deux fois les jambes en arrière, reporte les pieds sur la poutre, dans la position indiquée, et se remet debout.

11. *Équilibres divers sur la poutre.*

Exécuter sur la poutre, à 0m50 de hauteur, les équilibres variés indiqués dans les exercices du 2e groupe.

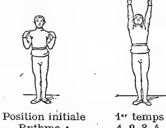
4e Groupe.

MOUVEMENTS DES MEMBRES DANS LES ATTITUDES VARIÉES.

1. — ÉLÉVATION ÉNERGIQUE DES BRAS.

Station droite, mains aux épaules. — En position!

1er *temps.* — Élévation énergique des bras avec extension complète, les paumes en dedans, les coudes restant dans le plan des épaules.





Position initiale — 1er temps — 2e temps
Rythme : 1. 2. 3. 4. — 5. 6.
Cadence 120. — Répétition, trois fois.

(Rester dans cette attitude) (1).

2e *temps.* — Flexion vive des bras, mains aux épaules.

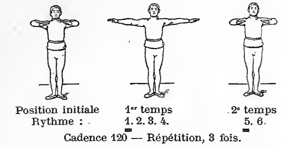
---

2. — MOUVEMENT HORIZONTAL DES AVANT-BRAS.

Station droite, mains à la poitrine. — En position!

1er *temps.* — Ouvrir vivement les avant-bras et rester dans l'attitude.

2e *temps.* — Ramener les mains à la poitrine.



Position initiale — 1er temps — 2e temps
Rythme : 1. 2. 3. 4. — 5. 6.
Cadence 120 — Répétition, 3 fois.

---

3. — S'ÉLEVER SUR LA POINTE DES PIEDS AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

Station droite, mains aux épaules. — En position!

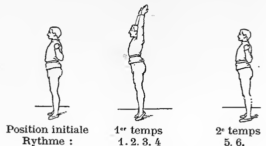
1er *temps.* — S'élever sur la pointe des pieds et étendre verticalement les bras et les doigts, paumes en dedans.

(Garder cette attitude comme il est dit ci-dessus).

---

(1) Les chiffres représentent les unités de temps 1/2 seconde environ, les chiffres soulignés indiquent la durée du mouvement pour passer d'une attitude à une autre.

2ᵉ *temps*. — Fléchir les membres supérieurs (mains aux épaules, et talons à terre).



Position initiale — Rythme : | 1ᵉʳ temps — 1. 2. 3. 4 | 2ᵉ temps — 5. 6.

3ᵉ *temps*. — Retour à la position initiale.

4. — Se fendre alternativement de la jambe gauche ou droite avec mouvement des bras étendus.

Station droite, mains aux épaules. — En position.

1ᵉʳ *temps*. — Se fendre de la jambe gauche, en écartant les bras latéralement.

2ᵉ *temps*. — Revenir à la position.

3ᵉ, 4ᵉ *temps*. — Même mouvement en se fendant de la jambe droite.



Position initiale
Rythme :



1ᵉʳ temps
1. 2. 3. 4. 5. 6.



2ᵉ temps
7. 8.

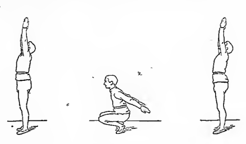
5. — Flexion des membres inférieurs avec balancement des bras.

(Préparation a l'impulsion du saut.)

Station droite, les bras élevés et étendus, doigts étendus, paumes des mains en dedans. — En position!

1er *temps.* — Fléchir les membres inférieurs en abaissant vivement les bras et en les portant en abduction en arrière.

2e *temps.* — Se relever immédiatement en projetant vivement les bras en l'air sans les fléchir.



Position initiale. 1er temps, 2e temps.

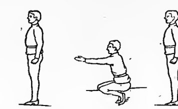
Le rythme dépend de la taille des élèves.

.Au premier temps, le corps repose sur la pointe des pieds, les talons joints, les genoux légèrement écartés.

Répéter ce mouvement plusieurs fois de suite; au commandement de *fixe*, revenir à la station.

6. — PRÉPARATION A LA CHUTE DU SAUT.

Station droite. — En position !



Pos. init. 1er temps 2e temps

1er *temps.* — Fléchir les membres inférieurs en élevant vivement les bras étendus.

2e *temps.* — Se relever immédiatement en abaissant les bras.

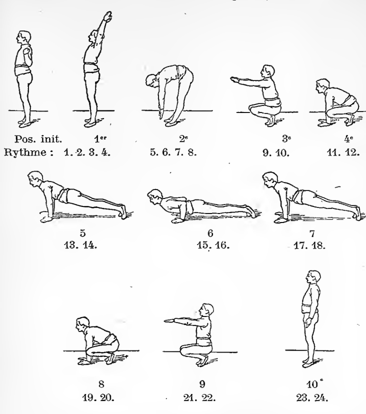
A la position 1 le corps repose sur la pointe des pieds, les talons joints il faut faire un effort de résistance avec les jambes pour éviter une chûte du corps trop rapide, ce qui pourrait léser l'articulation du genou. Dans le saut les jambes doivent jouer le rôle d'un ressort amortisseur qui empêche le choc des pieds de se transmettre jusqu'au cerveau.

---

7. — MOUVEMENT GÉNÉRAL DU TRONC ET DES MEMBRES.
(pour les garçons seulement)

Station droite, mains aux épaules. — En position !

1. Élévation verticale des bras, les doigts étendus.
2. Flexion du tronc avec abaissement des bras.
3. Flexion des membres inférieurs avec élévation horizontale des bras.
4. Mains sur le sol.
5. Extension des membres inférieurs, station sur les mains et les extrémités des pieds.



6 et 7. Flexion et extension des bras, le corps bien allongé.

8 et 9. Retour à la station accroupie, les bras en avant.

10. Station verticale.

Remarque. — Les temps 6 et 7 peuvent être répétés plusieurs fois. On peut aussi remplacer la flexion et l'extension

des bras par l'abduction latérale et alternative des membres supérieurs.

---

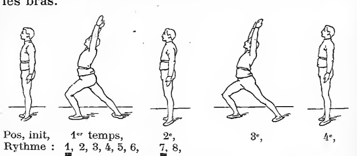
8. — Balancement des bras en avant et en arrière en progressant.

Station droite. — En position. !

1er *temps.* — Se fendre de la jambe gauche en élevant les bras étendus.

2e *temps.* — Abaisser les bras et les porter en arrière en rassemblant en avant.

3e *temps.* — Se fendre de la jambe droite en élevant les bras.



Pos, init, 1er temps, 2e, 3e, 4e,
Rythme : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,

4e *temps.* — Abaisser les bras en rassemblant.

(Reculer de la même façon.)

---

9. — Exercices préparatoires a la natation.

Mouvements exécutés sur le chevalet ou sur un banc.

Position : L'élève est couché à plat ventre sur une sangle ou un chevalet dans l'attitude suivante :

Les coudes au corps, les paumes des mains réunies, les doigts étendus, joints et dirigés en avant, les talons

le plus près possible du tronc, les genoux et la pointe des pieds en dehors.



Position initiale — 1er temps — 2e temps

1er *temps*. — Étendre les membres supérieurs, les mains réunies, et les membres inférieurs en abduction latérale, les pieds en flexion.

2e *temps*. — Adduction vive des cuisses, membres inférieurs, étendus avec mouvement lent de circumduction des bras.

3e *temps*. — Revenir à la position initiale.

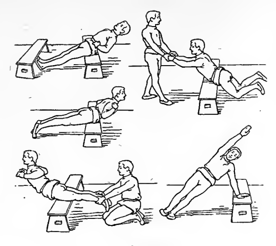
---

10. — Mouvements sur le banc d'école.

Appuyés sur les bancs, les élèves peuvent exécuter des mouvements énergiques de flexion et d'extension du tronc comme l'indiquent les figures suivantes.

Ils peuvent aussi exercer les muscles latéraux du tronc et des jambes en s'appuyant d'une main sur le banc et en exécutant des mouvements du bras et de la jambe restés libres.

Ils exécuteront ces exercices avec plus d'énergie et pourront se préparer aux mouvements de natation si leurs camarades leur prêtent assistance, immobilisant ainsi tantôt la partie inférieure, tantôt la partie supérieure du corps, comme l'indiquent les figures suivantes :



5e Groupe.

1. — Luttes de résistance.

Les luttes deux à deux s'exécutent au commandement.

Ce sont simplement des mouvements rythmés dans lesquels un des élèves exerce sur son adversaire une résistance proportionnée à sa force.

Ce sont aussi de véritables luttes et alors chaque élève cherchera à l'emporter sur son adversaire et à lui faire lâcher pied.

Les luttes peuvent se faire avec les mains sans intermédiaire, mais il vaut mieux pour les luttes rythmées se servir de barres de bois rigides ou de cordes terminées par des poignées. Il est indispensable que l'un des élèves oppose à son adversaire une résistance convenable, qui a pour but de susciter chez lui des efforts musculaires énergiques ; mais il faut se garder de brusquer les mouvements ou de les rendre impossibles par une résistance trop considérable. La continuité et l'amplitude dans le mouvement sont indispensables pour obtenir de bons résultats.

Les barres à sphères permettent de transmettre une traction et une poussée; les cordes ne peuvent servir qu'aux tractions.

Celles-ci seront constamment tendues.

Il est recommandé de pratiquer souvent ces exercices comme mouvements d'ensemble, dans les classes supérieures.

Il y a deux rôles à remplir dans les luttes, le rôle d'adversaire actif ou d'adversaire opposant ou passif; chaque élève remplira alternativement l'un et l'autre rôle.

En général, les adversaires se font face ou se tournent le dos en position fendue.

Les élèves commencent les mouvements au commandement de *Luttez*.

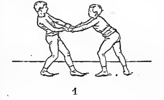
1° Les élèves face à face se tiennent le poignet gauche de la main droite, et de la main libre saisissent le poignet droit de leur adversaire.

Ils cherchent ensuite à se déplacer mutuellement par des efforts dans tous les sens.

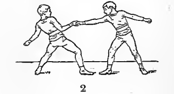
2° Les élèves placés face à face et fendus de la jambe droite se donnent la main droite et font des efforts en tous sens pour se déplacer mutuellement.

La même lutte se fera ensuite de la main gauche en fente gauche.

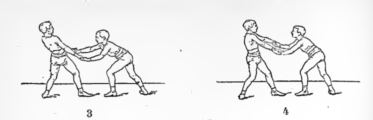
3° Les élèves face à face, fente en avant, engagent les phalanges ou les poignets des deux mains et font des efforts pour s'attirer l'un vers l'autre.



1



2

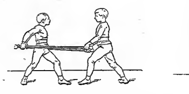


3 4

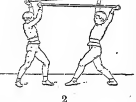
MOUVEMENTS DEUX A DEUX AU MOYEN DE BATONS.

1. — Les bâtons dans la main, balancement des bras étendus.

Les deux opposants sont placés face à face en position fendue, le corps droit, la tête droite, les épaules effacées: ils balancent les bras tendus, en deux temps, alternativement ou simultanément.



1



2

2. — *a) Position*: Fente en avant.

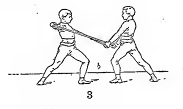
Balancement alternatif des barres en avant et en arrière, les bras tendus au-dessus de la tête, en 2 temps les sphères dans la paume des mains.

b) Position: Fente en avant.

Balancement simultané des barres en avant et en arrière, les bras tendus au-dessus de la tête, en 2 temps.

3. *Position* : Fente en avant.

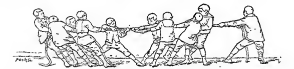
Les sphères dans la paume des mains, les barres croisées, exécuter le mouvement étendu d'adduction et d'abduction des bras en 2 temps.



3

5. — LUTTE A LA CORDE DE TRACTION.

Les élèves sont divisés en deux groupes d'égale force ; ils sont placés l'un dernière l'autre dans chaque groupe et tirent sur une corde en sens opposé.

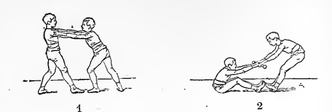


On pourra lutter dans une direction oblique, en faisant passer la corde sur une poulie placée à certaine hauteur du sol.

En remplaçant la corde par une perche on pourra exécuter une lutte de répulsion.

6. — LUTTE DE RÉSISTANCE AU MOYEN DE BATONS.

1. Les bâtons sous les aisselles, les bras fléchis, les élèves luttent en position fendue. Cette lutte peut également se faire sans bâtons, les mains aux épaules.

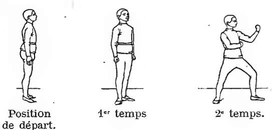


6e Groupe.

MOUVEMENTS ÉLÉMENTAIRES DE LA BOXE FRANÇAISE.

Mise en garde en 2 temps.

Les élèves étant en station droite, le professeur commande: *En garde.*



Position de départ. — 1er temps — 2e temps.

A ce commandement:

1. Faire un demi à droite.

2. Prendre la position de boxe, placer en même temps l'avant-bras gauche, le coude en arrière et un peu en dehors; l'avant-bras droit se place en avant pour couvrir le creux de l'estomac, le poing vis-à-vis le milieu du corps.

Retour à la station droite.

1. Rapporter le pied gauche à côté du droit.

2. Faire un demi à gauche, en laissant tomber les bras.

Changement de garde sur place.

1. Rassembler les pieds en arrière.
2. Prendre la garde opposée à la première.

REMARQUE. — On peut se mettre en garde en faisant un demi à droite ou à gauche, et en portant l'un ou l'autre pied en arrière.

Changement de garde en marchant, en 1 temps.

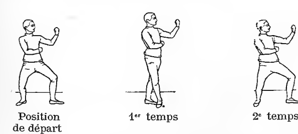
Porter le pied qui est en arrière en avant de l'autre et changer de garde en même temps.

Changement de garde en rompant, en 1 temps.

Porter en arrière le pied qui est en avant et changer de garde.

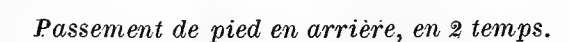
Passement de pied en avant, en 2 temps.

1. Porter le pied droit en avant du gauche, la pointe restant tournée en dehors.
2. Porter le pied gauche en avant.

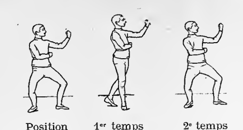


Position de départ — 1er temps — 2e temps

Passement de pied en arrière, en 2 temps.

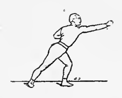


1. Porter le pied en arrière du droit.
2. Placer le pied droit en arrière.



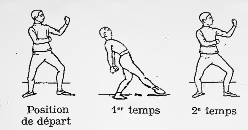
Coup de poing droit.

1. Extension vive du bras gauche ou droit, en portant le haut du corps en avant et en même temps que l'on étend la jambe en arrière.
2. Reprendre la garde.



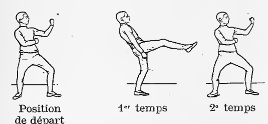
Coup de pied bas.

1. Porter vivement la jambe droite le plus loin possible en avant, la jambe tendue, la pointe du pied dirigée en avant et à droite, la jambe gauche fléchie, le corps incliné en arrière, les bras en arrière tendus de chaque côté du corps.
2. Reprendre la garde.



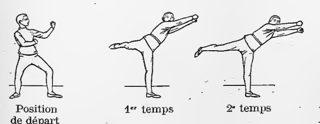
Coup de pied de pointe.

1. Flexion et extension vive de la jambe et du pied.
2. Reprendre la garde.



Coup de pied de flanc en arrière.

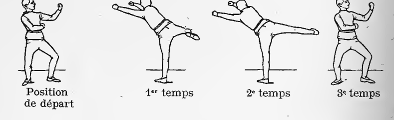
1. Porter le poids du corps sur le pied gauche, la jambe tendue, fléchir le membre inférieur droit en portant la cuisse dans l'abduction.



2. Incliner le tronc fortement en avant et étendre vivement la jambe droite en arrière, en levant le pied le plus haut possible et la fléchir aussitôt. Les bras sont portés en avant pour faciliter l'équilibre sur la jambe gauche, qui doit rester tendue.

Coup de pied de flanc ou de figure avant.

1. Porter le poids du corps sur le pied gauche, la jambe tendue en tournant à gauche sur la pointe du pied, fléchir en même temps le membre inférieur droit, comme pour le coup de pied de flanc.



Position de départ — 1er temps — 2e temps — 3e temps

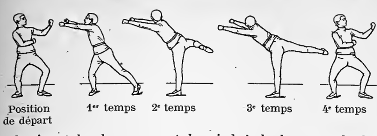
2. Étendre vivement le membre inférieur en levant le pied le plus haut possible et le fléchir aussitôt.

3. Tourner à droite et reprendre la garde.

Coup de pied de flanc ou de figure en tournant à gauche.

1. Porter le poids du corps sur la jambe gauche; tourner à gauche sur la pointe du pied gauche, en faisant face en arrière.

2. Pencher le corps en avant, en équilibre sur la jambe gauche, les bras allongés; élever en même temps la jambe droite fléchie en arrière, la cuisse



Position de départ 1er temps 2e temps 3e temps 4e temps

horizontale, le genou et le pied à la hauteur de la cuisse.

3. Étendre vivement la jambe droite le plus haut possible et la fléchir aussitôt en se redressant.

4. Tourner à gauche sur la pointe du pied gauche et reprendre la garde en arrière de ce pied.

Exécuter le même coup de pied en tournant à droite dans l'autre garde.

Ces mouvements, en usage dans l'armée, ne peuvent être considérés ici que comme mouvements gymnastiques et non point comme boxe proprement dite.

DESCRIPTION DES EXERCICES CONTENUS DANS LA 3e SÉRIE

3e Série.

Suspensions par les mains.

Effet plus marqué sur l'ampliation du Thorax. Locomotion avec les mains. Grimper. Peu de travail dépensé.

1er Groupe.

Suspension aux échelles ou aux barres mobiles.

Échelle oblique.

1. Monter à l'échelle au moyen des pieds et des mains.
2. — par le revers de l'échelle.
3. — par le revers de l'échelle, flexion et extension des membres inférieurs.
4. — par le revers de l'échelle, passer par devant et descendre face en avant ou en arrière.
5. — par le revers de l'échelle avec l'aide des pieds et des mains et descendre sans l'aide des pieds.

Échelle avec planche dorsale (1)

6. Suspension allongée aux échelons, le dos contre la planche, exécuter les mouvements de flexion et d'extension du membre inférieur.

---

(1) Cette échelle est avantageusement remplacée par l'espalier suédois.

Barres ou Échelle horizontales à hauteur de ceinture.

7. Suspension inclinée pieds sur le sol, bras allongés, s'attirer sur la barre en fléchissant les bras.
8. Suspension oblique bras fléchis, élever alternativement les jambes.
9. Appui incliné sur les mains le corps étendu.
10. Le dos appuyé contre la barre, extension du tronc avec élévation des bras.
11. Les cuisses appuyées contre la barre, flexion du tronc avec écartement horizontal des bras.
12. Appuyé latéralement contre la barre, flexion latérale du tronc avec élévation des bras.

La barre à hauteur de tête.

13. Dos à la barre, appuyer les mains contre la barre et exécuter les mouvements de jambe.
14. Les mains à la barre, s'élever sur la pointe des pieds en bombant la poitrine.

Barres à hauteur de suspension.

15. Sauter à la suspension allongée et sauter à terre.
16. Sauter à la suspension allongée et changer alternativement la prise des mains.
17. Sauter à la suspension allongée, écarter latéralement et rapprocher les mains.
18. Sauter à la suspension allongée et exécuter les divers mouvement des jambes.
19. Étant à la suspension allongée, faire osciller le corps et sauter en arrière le plus loin possible.
20. Passer de la suspension allongée à la suspension fléchie.

2e Groupe.

Progressions en suspension allongée.

1. Progresser en oscillant le long d'une barre horizontale.
2. Progresser en oscillant le long de deux barres horizontales.

3. Progresser en déplaçant simultanément les mains.
4. Progresser par brasses, aux échelons de l'échelle horizontale.

3e Groupe.

SUSPENSIONS ET APPUIS AUX ÉCHELLES JUMELLES.
PERCHES VERTICALES MOBILES.

1. Mains aux échelons, sautillements avec fentes latérales, en s'aidant des bras.
2. Mains aux échelons, exécuter une danse sur place.
3. Mains aux échelons, se laisser tomber lentement en arrière, en avant et de côté.
4. Monter aux échelles à l'aide des pieds et des mains.
5. Sauter à l'appui tendu sur les échelons.
6. Suspension allongée avec mouvement des membres inférieurs.
7. Étant en suspension allongée, balancer les membres inférieurs.
8. Saisir les perches et étendre les bras latéralement.
9. Saisir les perches et se laisser tomber lentement en avant et en arrière.
10. Monter et descendre aux perches avec l'aide des bras et des jambes.
11. Monter et descendre aux perches avec les bras seulement.

DESCRIPTION DES EXERCICES

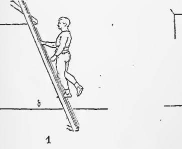
3e Série.

1er Groupe.

Échelle oblique.

1. — Monter à l'échelle à l'aide des pieds et des mains, les pieds aux échelons, les mains aux montants :

1° En déplaçant les extrémités du côté opposé;
2° En déplaçant les extrémités du même côté.
Descendre de même.



1

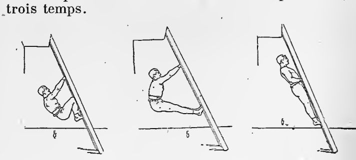


2

2. — Monter et descendre à l'échelle par le revers au moyen des pieds et des mains :

1° Par les extrémités opposées;
2° Par les extrémités du même côté.

3. — Monter par le revers de l'échelle, s'arrêter les mains au même échelon, les pieds sur un échelon assez rapproché ; exécuter des mouvements de flexion et d'extension des membres inférieurs et s'attirer contre l'échelle par une traction des bras, le corps étendu, en trois temps.



4 et 5. — Monter par le revers de l'échelle au moyen des pieds et des mains et descendre à l'aide des mains seulement, ou inversement : 1° par les échelons ; 2° par un échelon et un montant ; 3° par les montants, en déplaçant alternativement les mains ; 4° en déplaçant simultanément les mains.

Remarque. — Le professeur évitera de faire monter l'élève à une hauteur telle que la chute en profondeur devienne un danger.

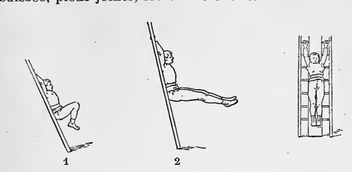
Échelle avec planche dorsale.

6. -- 1° Monter et descendre en plaçant les mains et les pieds alternativement ou simultanément sur les échelons :

2° Monter et descendre en se suspendant d'une main et en se plaçant à l'appui tendu de l'autre ;

3° Suspension allongée aux échelons, le dos contre la planche, exécuter les mouvements de flexion, d'extension et d'abduction en avant du membre inférieur.

1er *temps.* — Élever les genoux, pointe des pieds baissée, pieds joints, les bras étendus.



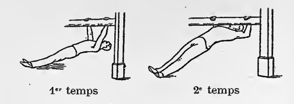
2e *temps.* — Étendre les jambes horizontalement en avant.

3e *temps.* — Laisser tomber les jambes lentement le long de la planche en les maintenant jointes et tendues.

4° Suspension allongée, élever les jambes tendues, puis monter en s'attirant vers l'échelon placé au-dessus. Replacer les jambes tendues sur les échelons et ainsi de suite; descendre échelon par échelon à l'aide des mains seulement, en passant chaque fois de la suspension fléchie et à la suspension allongée.

BARRES OU ÉCHELLE A HAUTEUR DE CEINTURE.

7. — Suspension inclinée pieds sur le sol bras allongés, s'attirer vers la barre en fléchissant les bras.



1er temps 2e temps

Position initiale. — Debout un peu en avant de la barre, les mains sur celle-ci.

1er *temps.* — Se laisser glisser les pieds sur le sol, le corps oblique face en l'air, bras étendus.

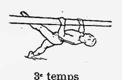
2e *temps.* — S'attirer vers la barre en fléchissant les bras, coudes élevés et portés en arrière.

Répéter l'exercice plusieurs fois de suite.

Revenir à la position initiale.

8. — Suspension oblique bras fléchis, élever alternativement les jambes.

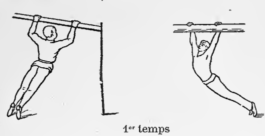
1er et 2e *temps.* — Comme l'exercice précédent.



3e temps

3e *temps.* — Élever le pied gauche la jambe tendue.
4e — Abaisser le pied à terre.
5e — Élever le pied droit.
6e — Abaisser le pied à terre.
7e — Allonger les bras.
8e — Revenir à la position initiale.

9. — Appui incliné sur les mains le corps étendu.
Position initiale. — Mains à la barre, les pieds un peu en avant de celle-ci.

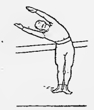


1er temps

1er *temps.* — Se laisser glisser le corps oblique, face au sol bras fléchis ou bras étendus.

2e *temps.* — Revenir à la position de départ par un effort des bras et des jambes.

10. — Le dos appuyé contre la barre, extension du tronc avec élévation des bras.



2e temps

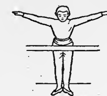
Position initiale. — Debout les reins contre la barre mains aux épaules.

1er *temps.* — Incliner le tronc en arrière.

2e — Étendre vivement les bras le corps restant incliné.

3e *temps.* — Ramener les mains à la position.
Répéter le 2e et 3e temps.
4e *temps.* — Se redresser.
5e — Abaisser les bras.

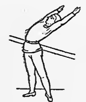
11. — Les cuisses appuyées contre la barre, flexion du tronc avec écartement horizontal des bras.



2e temps de l'exercice 11

Position initiale. — Debout, le ventre contre la barre, mains à la poitrine.
1er *temps.* — Incliner le corps en avant.
2e — Étendre latéralement les avants-bras.
3e — Ramener les mains à la poitrine
Répéter le 2e et le 3e temps.
4e *temps.* — Se redresser.
5e — Abaisser les bras.

12. — Appuyé latéralement contre la barre, flexion latérale du tronc avec élévation des bras.



2e temps de l'exercice 12

Position initiale. — Fente latérale, le flanc appuyé contre la barre, mains aux épaules.

1er *temps.* — Incliner le corps du côté de la barre en levant la jambe opposée.

2e *temps.* — Étendre vivement les bras.

3e — Ramener les mains aux épaules.

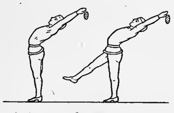
4e — Redresser le corps.

5e — Abaisser les bras et reprendre la position droite.

Répéter le mouvement du côté opposé.

13. — La barre à hauteur de tête.

Dos à la barre, appuyer les mains contre la barre et exécuter des mouvements de jambe.



1er temps 3e temps.

Position initiale. — Station droite mains élevées, à 60 centimètres environ de la barre.

1er *temps.* — Se pencher en arrière en appuyant les mains contre la barre, paumes en face, bras tendus en arrière.

2e *temps.* — Élever le genou gauche.

3e — Étendre la jambe gauche.

4e — Fléchir le genou.

Répéter les temps 3 et 4.

5e *temps.* — Poser le pied à terre.

Même mouvement de la jambe droite.
6e *temps.* — Revenir à la position.
7e — Abaisser les bras.

14. — Les mains à la barre, s'élever sur la pointe des pieds en bombant la poitrine.

Position initiale. — Bras élevés mains à la barre, paumes en avant.

1er *temps.* — S'élever sur la pointe des pieds en avançant la poitrine et en tendant les bras.

2e *temps.* — Revenir à la position.

Répéter l'exercice plusieurs fois de suite en restant à la position 1.

3e *temps.* — Abaisser les bras.

Barres horizontales a hauteur de suspension.

15. Sauter à la suspension allongée à la barre et sauter à terre en observant les règles de la chute des sauts.

16. — Sauter à la suspension allongée et changer alternativement la prise des mains.

On fera une légère traction sur les bras et l'on profitera de la vitesse d'élévation communiquée au corps pour placer les mains en pronation ou supination (ongles en avant ou en arrière).

17. — Sauter à la suspension allongée écarter latéralement et rapprocher les mains.

On fera une légère traction de bras comme dans l'exercice précédent, le corps se soulèvera légèrement, il pèsera moins sur les mains que l'on déplacera à ce moment.

BARRES OU ÉCHELLES A HAUTEUR DE SUSPENSION.

18. — 1° Sauter à la suspension allongée, puis exécuter les mouvements de flexion, d'extension, d'abduction et de circumduction des membres inférieurs, d'abord avec flexion des segments, puis en conservant les jambes et les pieds étendus;

2° Étant en suspension allongée, exécuter la flexion des cuisses, la jambe et le pied étendus, en élevant les pieds joints jusqu'au contact de la barre.

Revenir lentement à la première position.

19. — Étant en suspension allongée, faire osciller le corps et sauter en arrière le plus loin possible.

Pour balancer lever les jambes en faisant une légère traction, cesser toute contraction dans le mouvement en arrière et amplifier le mouvement d'oscillation en répétant plusieurs fois de suite le mouvement.

Lâcher la barre en poussant avec les bras et tomber à terre suivant les principes du saut.

20. — Passer de la suspension allongée à la suspension fléchie. (Voir page 45)

Les mains doivent être à l'écartement des épaules le corps droit et les coudes doivent demeurer dans le plan des épaules.

Eviter surtout de comprimer la poitrine en ramenant les coudes en avant contre le corps.

Observation. — Si la force musculaire est insuffisante pour se soulever à la force des bras on se contentera des mouvements de suspension oblique en ne quittant pas les pieds du sol.

Voir 7e exercice de la 3e série et exercices aux échelles jumelles.

2e Groupe.

Échelle horizontale.

Progressions à la suspension allongée ou fléchie.

1. — 1° Progresser en oscillant le long d'une barre horizontale de droite à gauche ou de gauche à droite.

2° Progresser vers la droite ou vers la gauche le long d'une barre en déplaçant simultanément les mains.

2. — Progresser le long des deux barres en avant et en arrière en oscillant librement.

3. — 1° Progresser le long des deux barres en avant et en arrière en déplaçant simultanément les mains sans balancer le corps.

2° En suspension allongée à deux barres, balancer le corps d'avant en arrière et inversement, et progresser en déplaçant simultanément les mains dans le sens de l'oscillation des jambes.

4. — 1° Progresser en avant ou en arrière en suspension à l'échelle horizontale, une main à un échelon et l'autre à un montant, les bras étendus ou les bras demi-fléchis.

2° Même exercice en suspension aux échelons.

3° Progresser à l'échelle horizontale en suspension aux échelons en balançant et en saisissant d'une main l'échelon le plus loin possible (progression par brasses).

3e Groupe.

Petites échelles jumelles.

Les petites échelles ont une largeur de 8 à 10 centimètres environ, les échelons sont à une distance de 12 centimètres,

l'écartement des crochets de suspension est un peu supérieur à celui des épaules; elles ont 3 ou 4 mètres de longueur.

Les échelles jumelles permettent des mouvements de trois sortes:

Des appuis avec les mains, le corps reposant à terre sur un ou deux pieds;

2° Des appuis sur les échelons avec les mains et les pieds;

3° Des suspensions et des appuis sur les échelons avec les mains seulement.

On peut encore accrocher aux échelons une sangle servant à exécuter les mouvements de natation ou une planche servant d'escarpolette.

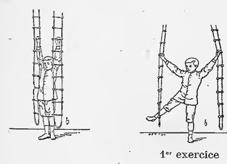
Appuis sur le sol et sur les échelons.

L'élève est placé entre les deux échelles.

1. — 1° Les bras étendus, mains aux échelons, pied droit à terre, flexion de la cuisse gauche, la jambe fléchie ou tendue.

Id. Avec abduction latérale de la cuisse.

Id. Avec circumduction de la cuisse.



1er exercice

2e Les mains aux échelons à la hauteur des épaules, fléchir les membres inférieurs, les genoux joints ou les genoux écartés.

Se relever en s'aidant des bras.

3° Les mains aux échelons, les bras demi-tendus. Sautillements avec fente latérale en s'aidant des bras

4° Sautillements avec fente simultanée en avant et en arrière.

5° Sautillements sur la pointe des pieds.

2. — Les mains aux échelons à la hauteur des épaules, étendre les bras en fléchissant les membres inférieurs, puis exécuter une danse sur place en portant alternativement en avant une jambe tendue et en fléchissant la jambe opposée.



2e exercice

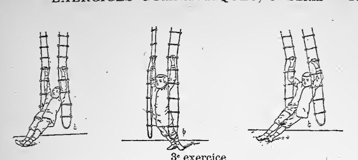
3. — 1° Les mains aux échelons à la hauteur des épaules, se laisser tomber lentement en arrière, le corps bien étendu, et revenir à la première position.

2° Exécuter cet exercice en saisissant les échelons de plus en plus bas.

3° Même exercice que le précédent en exécutant plusieurs tractions des bras dans la position inclinée.

4° Les mains aux échelons à la hauteur des épaules, se laisser tomber lentement en avant en maintenant le corps bien étendu et revenir à la première position.

5. Combinaison des deux exercices ci-dessus en se laissant tomber, le corps étendu, en arrière et en avant.


3e exercice

6° Les mains aux échelons à la hauteur des épaules, laisser tomber le corps étendu lentement et latéralement; revenir à la station verticale au moyen d'une traction des bras.

On pourra exécuter successivement les quatre chutes en avant, arrière, à droite et à gauche.

4. — 1° Monter aux échelles en progressant à l'aide des pieds et des mains, en déplaçant simultanément les extrémités du même côté;

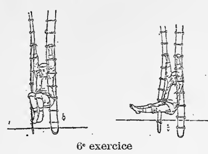
2° Monter en déplaçant les extrémités opposées.


3e exercice

5. — 1° Les mains aux échelons à la hauteur des hanches, sauter à l'appui tendu, revenir à terre.

2° Même mouvement en sautant d'abord à l'appui fléchi, puis en passant ensuite à l'appui tendu.

6. — 1° Suspension allongée aux échelons, exécuter alternativement le mouvement de flexion et d'extension des membres inférieurs.



6e exercice

2° Même mouvement simultané des deux jambes.

3° Suspension allongée aux échelons; élever le membre inférieur droit ou gauche complètement étendu jusqu'à la position horizontale, l'autre restant vertical et immobile;

4° Même mouvement, les deux jambes à la fois en élevant les pieds de plus en plus haut, jusqu'au contact des mains, les bras restant étendus.

7. — Suspension allongée aux échelons; balancer le corps d'avant en arrière, les membres inférieurs restant unis et souples.

PERCHES ET CORDES PAR PAIRES.

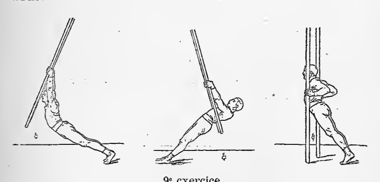
8. — Étant en station droite entre les perches mobiles, les saisir à la hauteur des épaules, les bras

étendus, et exécuter latéralement une abduction très accentuée des bras; revenir à la station.



8e exercice

9. — Étant en station droite, saisir les perches mobiles à lá hauteur des épaules, faire une demi-chute en avant, en arrière et latéralement en étendant les bras.



9e cxercice

10. — Monter et descendre à l'aide des bras et des jambes en saisissant une corde ou une perche de chaque main et en plaçant les jambes à une seule corde ou perche.

11. — 1° Monter et descendre à l'aide des bras, les jambes pendantes réunies sans contraction entre les perches ou les cordes;



10e exercice

2e Monter aux perches en plaçant alternativement les mains l'une au-dessus de l'autre comme précédemment, et descendre en les déplaçant simultanément;

3e Monter et descendre par un changement simultané des mains.

DESCRIPTION DES EXERCICES CONTENUS DANS LA 4e SÉRIE

4e Série.

Courses. — Sautillements. — Danses. — Jeux.

Effet général plus violent sur le cœur, la respiration et les fonctions de la peau. — Dépense considérable de travail, effet hygiénique. — Applications utiles. — Locomotion rapide.

1er Groupe.

Courses.

1. Course au pas cadencé en serpentine.
2. — sur la pointe des pieds.
3. — avec appels et changements de pied.

2e Groupe.

Sautillements.

1. Sautillements avec fente latérale.
2. — fente en avant et en arrière.
3. — croisement des jambes.
4. — extension du tronc.
5. — flexion du tronc.
6. — progression.
7. — à cloche-pied.
8. Danse accroupie.

3e Groupe.

Danses, jeux impliquant l'action de courir.

1. Valse.
2. Polka.
3. Mazurka.
4. Scottish.
5. Quadrille.
6. Course au fardeau.
7. Chaise à porteurs.
8. Jeux avec course.

DESCRIPTION DES EXERCICES

4e Série.

1er Groupe.

Des courses.

La course peut s'exécuter à des cadences variées, mais il y a une distinction à établir entre la course de fond et la course de vélocité.

La première, destinée à franchir une longue distance, doit se faire à un rythme modéré et non à une allure sautillée.

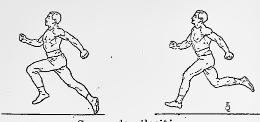
Dans la course de fond, le pied pose à plat, le corps in-



Course de fond

cliné légèrement en avant se détache peu de terre, les membres sont souples et un peu fléchis, la respiration est cadencée avec le pas. On doit éviter les torsions exagérées du tronc et l'écartement excessif des empreintes des pieds.

La course de vélocité doit être limitée dans son parcours; 80 ou 100 mètres est un maximum qu'il ne faut jamais dépasser.



Course de vélocité

Dernier instant de l'appui du pied — Suspension du corps

Au départ, le corps est penché en avant, puis il se redresse et le pas s'accélère en s'allongeant au maximum.

La course de vélocité doit être faite très modérément et seulement par les élèves des classes supérieures.

Dans ces courses de vitesse, en effet, le coureur ne peut presque pas respirer et l'effort permanent qu'il exécute ne peut être prolongé sans danger.

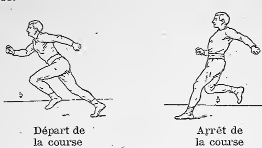
La plus grande qualité du coureur est de suffire à une respiration active sans essoufflement ni troubles de la circulation. Il arrive à cet état par l'entraînement progressif et aussi par la régularisation volontaire de ses mouvements respiratoires.

Il faut veiller surtout à ce que l'amour-propre et l'émulation exagérés ne mènent pas à des excès qui feraient dégénérer un excellent exercice en surmenage dangereux.

Dans tous les cas, les jeunes enfants ne devront jamais se livrer à la course soutenue et il ne faudra pas faire courir les élèves sans les avoir soumis préalablement à un examen médical par lequel on éliminera ceux qui présentent quelques troubles cardiaques.

Le corps reste presque vertical pendant la course; ce n'est qu'au début qu'il est incliné en avant et seulement pendant quelques pas.

Inversement, le coureur qui veut s'arrêter doit se pencher en arrière, afin de faire agir le poids du corps pour ralentir sa vitesse.



Départ de la course — Arrêt de la course

1. — MARQUER LE PAS DE COURSE SUR PLACE.

Les membres supérieurs légèrement fléchis sans raideur, le corps et la tête droits; poser le pied par la pointe sans exagérer la cadence.

2 et 3. — Comme pour la marche. Voir 1re série 5e exercice.

2e Groupe.

1. — SAUTILLEMENTS AVEC FENTE LATÉRALE.

Les élèves sautent sur place et retombent sur la



1er exercice



2e exercice

pointe des pieds, les jambes écartées et légèrement fléchies, puis ressautent en rapprochant les pieds et continuent jusqu'au commandement de *Halte.*

---

2. — Sautillements avec fente simultanée en avant et en arrière.

Les élèves exécutent des sauts successifs sur place en portant simultanément le pied gauche en avant, le pied droit en arrière et inversement dans le saut suivant. Ils continuent jusqu'au commandement de *Halte.*

---

3. — Sautillements les jambes croisées.

Les élèves sautent et retombent sur la pointe des pieds, les jambes croisées; puis ils ressautent et retombent les jambes croisées en sens inverse. Au commandement de *Halte*, ils reprennent la station droite.

---

4. — Sautillements avec extension du tronc.

Les élèves sautent verticalement, les bras étendus et les pieds en arrière, avec une forte extension du tronc. Ils retombent sur la pointe des pieds et recommencent le saut jusqu'au commandement de *Halte.*

---

5. — Sautillements avec flexion du tronc.

Les élèves sautent sur place en portant fortement en avant les membres inférieurs étendus pendant la suspension du saut et en revenant chaque fois après la chute à la station verticale.

---

6. — Sautillements avec progression.

Faire des petits sauts successifs en progressant.

Ces exercices habituent les élèves aux diverses attitudes qu'ils devront prendre plus tard dans les sauts d'obstacles.



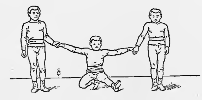
7. — Sauts a cloche-pied.



Les mains sur les hanches et une jambe fléchie, l'élève saute en progressant sur l'autre membre inférieur en changeant alternativement la jambe droite et la jambe gauche.

8. — Danse accroupie.

Les élèves, en station accroupie, portent par un sursaut la jambe gauche tendue en avant, le talon reposant



sur le sol; puis, par un second sursaut, la ramènent

sous le corps, pendant qu'ils étendent la droite, et ainsi de suite.

Cet exercice sera facilité si les élèves qui l'exécutent donnent la main à deux de leurs camarades.

3e Groupe.

Danses (1).

Dans les danses modernes, le placement des pieds joue le principal rôle; il faut, tout d'abord, exiger la bonne position du pied, c'est-à-dire : pointe légèrement tournée en dehors, talon toujours levé, pointe du pied bas; aucune raideur dans les jambes et le tronc pour obtenir des évolutions vives, régulières, sans saccades, mais allongées et glissées.

Il y a *cinq positions* des pieds :

1re *position.* — Les deux pieds étant en ligne, les deux talons se touchant.

2e *position.* — Les deux pieds étant en ligne, les deux talons sont éloignés l'un de l'autre par un glissement du pied droit ou du pied gauche sur le côté.

3e *position.* — Les deux pieds sont rapprochés l'un devant l'autre, en glissant le talon droit ou gauche en arrière.

4e *position.* — Les deux pieds sont l'un devant l'autre, mais éloignés.

En glissant le pied droit en avant.

En glissant le pied gauche en avant.

5e *position.* — Les deux pieds sont croisés l'un devant et contre l'autre.

Voici maintenant les cinq pas chorégraphiques des danses de salons :

1er *pas.* — Glissé. — Les pieds étant placés en troisième position le pied gauche soulevé derrière le droit glissé, le pied gauche sur le côté gauche en seconde position.

2e *pas.* — Chassé. — Les pieds étant en seconde position rapprocher le pied droit du pied gauche et glisser aussitôt le pied gauche en seconde position.

3e *pas.* — Assemblé. — Les pieds étant en seconde position, fléchir les 2 jambes, s'enlever sur les 2 pieds et retomber en 3e position.

---

(1) La description des danses est due à Mme Lhermitte.

4e *pas.* — JETÉ. — Les pieds étant en troisième position, pied gauche derrière, fléchir sur la jambe droite, s'enlever sur le pied droit et retomber sur le pied gauche, le pied droit soulevé derrière.

5e *pas.* — COUPÉ DESSOUS. — Les pieds étant placés en deuxième position, rapprocher le pied droit devant le pied gauche en soulevant aussitôt le pied gauche.

Tous ces pas se font réciproquement en partant du pied droit ou gauche et toujours la pointe basse.

---

1. — PRINCIPES DU PAS DE POLKA.

Pas du cavalier.

1er *pas.* — Glisser le pied gauche à gauche, à 20 centimètres.

2e *pas.* — Rapprocher le pied droit du pied gauche en le chassant.

3e *pas.* — Glisser le pied gauche en avant en soulevant le pied droit derrière.

4e *pas.* — Approcher le pied droit pour le premier pas à droite.

La *Dame* commence ces pas à droite.

---

2. — PAS DE MAZURKA.

(Mesure à 3 temps).

Cavalier.

1er *pas.* — Glisser le pied gauche de côté.

2e *pas.* — Chasser le pied gauche par le pied droit.

3e *pas.* — S'enlever par le pied droit, pied gauche ramené derrière.

4e *pas.* — 1er pas de polka du pied gauche.

5e *pas.* — 2e pas de polka.

6e *pas.* — 3e pas de polka.

La *Dame* exécute, pour toutes ces danses, le même mouvement du pied droit. — On recommence ces pas, le *Cavalier* à droite, la *Dame* à gauche.

PAS DE SCHOTTISCH *(polka sautée.)*

(4 mesures pour un pas.)

Cavalier.

1er *pas.* — 1er pas de polka.

2e *pas.* — 2e pas de polka.

3e *pas.* — 3e pas de polka.

4e *pas*. — 4e Sauter sur le pied gauche en levant jambe droite.
5e *pas*. — 1er pas de polka.
6e *pas*. — 2e pas de polka.
7e *pas*. — 3e pas de polka.
8e *pas*. — Sauter sur le pied droit en soulevant jambe gauche.
9e et 10e *pas*. — Sauter 2 fois sur le pied gauche en soulevant jambe droite.
11e et 12e *pas*. — Sauter 2 fois sur le pied droit.
13e et 14e *pas*. — Répéter 9e et 10e pas.
15e et 16e *pas*. — Répéter 11e et 12e pas.

Schottisch polkée glissée.

Cavalier. — 1 pas de polka à gauche;
1 pas de polka à droite;
Glisser 4 fois le pied gauche, le chassant trois fois avec le droit;
1 pas de polka du pied droit;
1 pas de polka du pied gauche;
Glisser 4 fois le pied droit, le chassant 3 fois par le gauche.
La *Dame* commence à droite.

---

4. — QUADRILLES.

Les quadrilles sont nombreux : il faut se reporter aux manuels spéciaux. On a décrit seulement ici le *quadrille américain*.

Il se compose de cinq figures de danses par 4 couples.

1re *Figure*. — LA PROMENADE.

(8 mesures d'introduction, 16 mesures dansantes 4 fois.)

1° *Promenade* (8 mesures).

Les cavaliers donnent le bras droit à leurs dames et font une promenade entière; arrivés à leur place, ils quittent leur dames.

2° *Moulinets* (8 mesures.)

4 dames se donnent main droite en croix au centre et main gauche aux cavaliers vis-à-vis, tour de main gauche; les dames se redonnent main droite, quittent main gauche des cavaliers vis-à-vis et donnent bras à gauche à leurs cavaliers en se quittant la main droite.

2e *Figure*. — LA CORBEILLE

(8 mesures d'introduction, 12 mesures dansantes 4 fois.)

1° *Grand rond* (4 mesures.)

Quatre couples mains en rond, 4 pas en avant, 4 pas en arrière.

2° *Dos à dos* (8 mesures.)

Quatre couples vont en avant, les dames se placent dos à dos au centre, quatre cavaliers se donnent les mains et décrivent un cercle à gauche, en face de leurs dames ils se quittent les mains et enlacent leurs dames. Chaque couple revient à sa place.

Mêmes pas pour les quatre cavaliers dos à dos au centre.

3e *Figure.* — LES CHEVAUX DE BOIS.

8 mesures d'introduction ; 32 mesures dansantes, 2 fois.

1° *Moulinets* (8 mesures.)

Quatre cavaliers main gauche au centre, promenade.

2° *Chevaux de bois* (24 mesures).

Changement de dame jusqu'à ce que chaque couple se soit retrouvé.

3° *Moulinets* (8 mesures).

Quatre dames main droite au centre, promenade.

4° *Chevaux de bois* (24 mesures).

Changement de dame.

4e *Figure.* — LES VISITES.

8 mesures d'introduction ; 32 mesures dansantes, 2 fois.

5° *Figure.* — L'AMÉRICAIN.

8 mesures d'introduction ; 32 mesures dansantes, 2 fois.

1° *Corbeille.* — 1° Grand rond, 4 mesures.
2° Corbeille, 12 mesures,
3° Grand rond, 4 mesures.
4° Corbeille, 12 mesures.

2° *Double Corbeille*, 32 mesures.

---

5. — PAS DE VALSE *(à 3 temps).*

1er *pas.* — Glisser le pied gauche en avant.
2e *pas.* — Pivoter sur la plante des pieds.
3e *pas.* — Décrire un quart de cercle avec le pied gauche.
4e *pas.* — Glisser le pied droit en arrière,
5e *pas.* — Pivoter sur la plante des pieds.
6e *pas.* — Glisser le pied droit en avant.

Dame.

1er *pas.* — Glisser le pied droit en arrière.
2e *pas.* — Pivoter sur la plante des pieds.
3e *pas.* — Glisser le pied droit en avant.

4e *pas.* — Glisser le pied gauche en avant.
5e *pas.* — Pivoter sur la plante des pieds.
6e *pas.* — Décrire un quart de cercle avec le pied gauche.
On peut aussi compter le 1er temps au 3e temps.

---

6. — Course au fardeau.

On doit habituer les élèves à traîner, à pousser, à soulever et à porter avec adresse toute espèce de fardeaux, des pierres arrondies, des morceaux de bois, des sacs remplis de sable de différentes dimensions et de différents poids, en rapport avec leur force. Les élèves ainsi chargés exécutent les marches, les courses et les sauts.

---

7. — La chaise a porteurs.

1. *Le simple brancard improvisé.*

Deux élèves de même taille se donnent la main en s'accrochant par les phalanges. — Ils se baissent et un de leurs camarades vient s'asseoir sur le siège ainsi formé en s'accrochant au cou de ses porteurs.



2. *La chaise à porteurs.*

La chaise à porteurs est un mouvement identique au simple brancard improvisé, excepté que les porteurs placent les deux bras qui sont restés libres sur l'épaule l'un de l'autre pour en former un dossier à l'élève à tranporter.

8. — Jeux avec course.

Les jeux avec course sont connus. Tous les jeux comme les barres, le ballon, le cerceau sont à exécuter dans ce groupe.

DESCRIPTION DES EXERCICES CONTENUS DANS LA 5e SÉRIE

5e Série.

Mouvements du tronc.

Exercices s'adressant plus spécialement aux muscles du dos et de l'abdomen. — Rectification des attitudes du corps. — Contractions lentes et soutenues des muscles rapprochant les omoplates, effaçant l'abdomen, redressant la colonne vertébrale et dilatant le thorax. — Peu de travail dépensé mais effet esthétique intense.

1er Groupe.

Flexions du tronc.

1. Flexion du tronc dans les différentes positions.
2. Flexion du tronc avec mouvement des bras.

2e Groupe.

Extensions du tronc.

1. Extension du tronc dans les différentes positions.
2. Extension du tronc avec mouvement des bras.

3e Groupe.

Flexions latérales du tronc.

1. Flexion latérale dans différentes positions.
2. — avec mouvement des bras.

4e Groupe.

TORSIONS DU TRONC.

1. Torsion du tronc dans les différentes positions.
2. Torsion du tronc avec mouvement des bras.
3. Torsions en position fendue avec flexion ou extension préalable du tronc.

DESCRIPTION DES EXERCICES

5e Série.

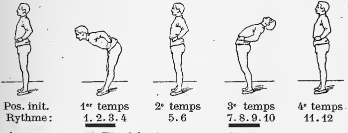
1er et 2e Groupes.

POSITIONS ET ATTITUDES FONDAMENTALES.

Voir Chap. IV.

1° FLEXION ET EXTENSION DU TRONC.

Station droite, mains aux hanches. En position!



1er *temps*. — Fléchir lentement le tronc en avant, maintenant le dos aussi droit que possible, les épaules effacées, la tête dans l'axe du corps les genoux tendus. (Rester dans l'attitude).

2e *temps*. — Revenir lentement à la position initiale.

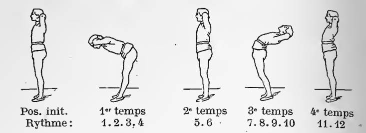
3e *temps*. — Étendre lentement le tronc, la tête restant dans l'axe du corps, les genoux tendus.

4e *temps*. — Revenir lentement à la position initiale.

Même mouvement avec rotation de la tête à droite et à gauche.

2° Flexion et extension du tronc.

Station droite, mains à la nuque. En position!

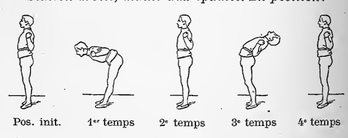


Pos. init. | 1er temps | 2e temps | 3e temps | 4e temps
Rythme: | 1.2.3.4 | 5.6 | 7.8.9.10 | 11.12

Comme précédemment, en partant de la 2e attitude.

3° Flexion et extension du tronc.

Station droite, mains aux épaules. En position!



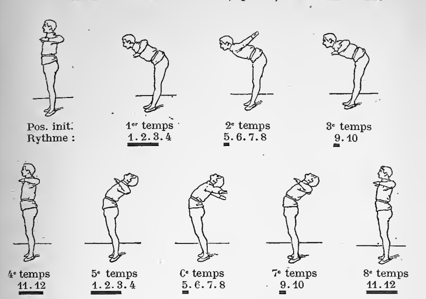
Pos. init. | 1er temps | 2e temps | 3e temps | 4e temps

Comme précédemment en partant de la 3e attitude.

4e Flexion et extension du tronc avec mouvement des bras.

Station droite, mains à la poitrine. En position!

1er *temps*. — Flexion lente du tronc.



2e *temps*. — Extension des avant-bras en maintenant le bras fixé.

(Rester dans l'attitude.)

3e *temps*. — Flexion des avant-bras.

4e *temps*. — Position initiale.

5e *temps*. — Extension lente du tronc.

6e *temps*. — Extension des avant-bras.

(Rester dans l'attitude.)

7e *temps*. — Flexion des avant-bras.

8e *temps*. — Position initiale.

Fixe.

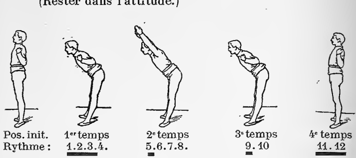
5° FLEXION DU TRONC AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

Station droite, mains aux épaules. En position!

1er *temps.* — Flexion lente du tronc.

2e *temps.* — Élévation énergique des bras avec extension complète.

(Rester dans l'attitude.)



3e *temps.* — Flexion des bras, mains aux épaules.

4e *temps.* — Retour à la position initiale.

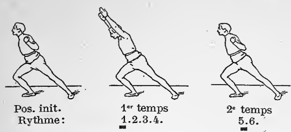
(Répéter le 2e et le 3e temps 2 ou 3 fois)

6° INCLINER LE TRONC AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

Fente en avant, mains aux épaules. En position!

Le tronc incliné en avant dans le prolongement de la jambe tendue en arrière.

1er *temps.* — Élévation énergique des bras avec extension complète; les bras sont maintenus dans le plan des épaules, le tronc est incliné dans le prolongement de la jambe tendue en arrière. — Rester dans l'attitude.



2e *temps*. — Revenir à la position initiale.
(Répéter 3 fois l'exercice).

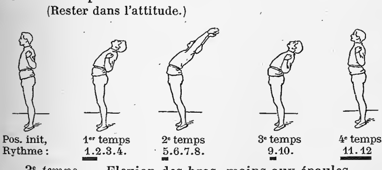
7° EXTENSION DU TRONC AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

Station droite, mains aux épaules. En position!

1er *temps*. — Extension lente du tronc.

2e *temps*. — Élévation énergique des bras avec extension complète.

(Rester dans l'attitude.)



3e *temps*. — Flexion des bras, mains aux épaules.

4e *temps*. — Retour à la position initiale.

(Répéter le 2e et le 3e temps 2 ou 3 fois).

8° Incliner le tronc en arrière avec mouvement des bras.

Fente en avant, mains aux épaules. En position!

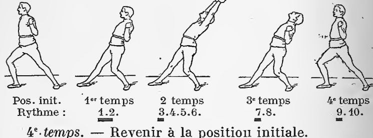
La jambe tendue en avant, l'autre fléchie, le tronc incliné en arrière dans le prolongement de la jambe qui est en avant.

1er *temps*. — Fléchir la jambe en arrière et étendre la jambe en avant dans le prolongement du tronc.

2e *temps*. — Élévation énergique des bras avec extension complète.

(Rester dans l'attitude.)

3e *temps*. — Revenir à la position du 1er temps.



Pos. init.	1er temps	2 temps	3e temps	4e temps
Rythme :	1.2.	3.4.5.6.	7.8.	9.10.

4e *temps*. — Revenir à la position initiale.

(Répéter 2 fois l'exercice et l'exécuter dans les 2 fentes).

Remarque. — L'intensité de l'exercice est d'autant plus grande que la fente est plus grande et le tronc plus incliné, la tête peut suivre le mouvement des bras ou rester immobile par rapport au tronc.

9° Flexion et extension du tronc avec mouvement des bras.

Fente latérale, mains aux épaules. En position!

1er *temps*. — Flexion lente du tronc.

2e *temps*. — Élévation énergique des bras avec extension complète.

(Rester dans l'attitude.)

3e *temps*. — Flexion des bras et retour à la 3e attitude, comme au 1er temps.

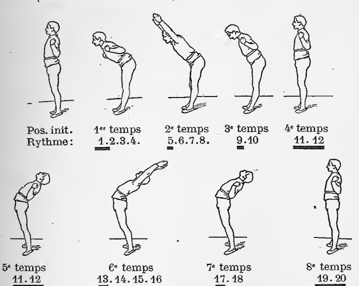
(Répéter le 2e et le 3e temps 3 fois).

4e *temps*. — Retour à la position initiale.

5e *temps*. — Extension lente du tronc.

6e *temps*, — Élévation énergique des bras avec extension complète.

(Rester dans l'attitude.)



7e *temps* — Flexion des bras, retour à la 3e attitude comme au 5e temps.

(Répéter le 6e et le 7e temps 3 fois).

8e *temps*. — Retour à la position initiale.

10e Flexion du tronc avec élévation d'un bras et abaissement de l'autre.

Fente oblique, mains aux épaules. En position!

(Le corps incliné en avant, dans le prolongement de la jambe tendue en arrière.)

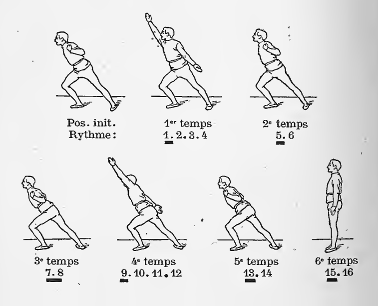
1er *temps.* — Élever le bras droit et abaisser le bras gauche, en les maintenant énergiquement étendus dans le plan des épaules.

2e *temps.* — Revenir à la position mains aux épaules.

3e *temps.* — Se fendre de la jambe opposée.

4e *temps* — Abaisser le bras droit et élever le bras gauche.

5e *temps.* — Revenir à la position.



6e *temps*. — Fixe.

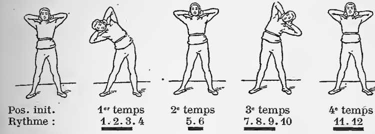
Dans les grandes fentes, le pied en arrière ne touche le sol que par la pointe.

3e Groupe.

11° Flexion latérale du tronc.

Fente latérale, mains à la nuque. En position!

1er *temps*. — Fléchir lentement le tronc à droite. Les



Pos. init.	1er temps	2e temps	3e temps	4e temps
Rythme :	1.2.3.4	5.6	7.8.9.10	11.12

pieds ne quittent pas le sol, les genoux sont étendus et les épaules maintenues dans le même plan que les hanches.

(Rester dans l'attitude.)

2e *temps*. — Revenir lentement à la position initiale.

3e *temps*. — Fléchir lentement le tronc à gauche.

(Rester dans l'attitude.)

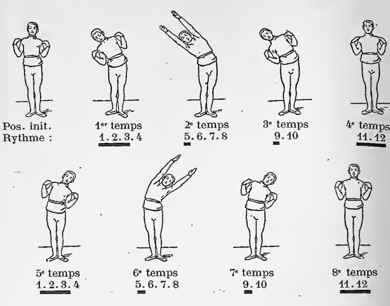
4e *temps*. — Revenir lentement à la position initiale.

On fera exécuter le mouvement les mains aux hanches.

(Pour la position fendue voir au chapitre IV.)

12° FLEXION LATÉRALE DU TRONC AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

Station droite, mains aux épaules.— En position!



1er *temps*. — Flexion lente du tronc à droite.

2e *temps* — Élévation énergique des bras avec extension complète (paumes en dedans). Rester dans l'attitude.

3e *temps*. — Flexion des bras, mains aux épaules.

(Répéter les 2e et 3e temps 2 ou 3 fois.)

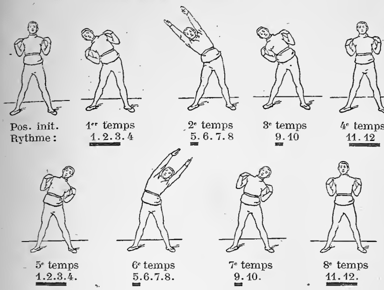
4e *temps*. — Retour à la position initiale.

Exécuter le même mouvement du côté gauche.

Cet exercice s'exécutera également en partant de la fente latérale.

13° FLEXION LATÉRALE DU TRONC AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

Fente latérale, mains aux épaules. — En position!



Comme le 12e exercice

On exécutera également cet exercice en station droite.

4e Groupe.

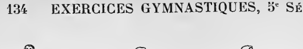
1° TORSION DU TRONC AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

Fente latérale, mains à la poitrine. — En position!

1er *temps.* — Torsion lente à gauche.

2e *temps.* — Mouvement d'extension des bras. (Rester dans l'attitude.)

3e *temps.* — Flexion des avant-bras.



Pos. init. Rythme : — 1er temps 1.2.3.4 — 2e temps 5.6.7.8 — 3e temps 9.10

4e temps 11.12 — 5e temps 1.2.3.4 — 6e temps 5.6.7.8 — 7e temps 9.10 — 8e temps 11.12

4e *temps.* — Retour à la position initiale.
5e *temps.* — Torsion lente à droite.
6e *temps.* — Extension des bras.
7e *temps.* — Flexion des avant-bras.
8e *temps.* — Position initiale.

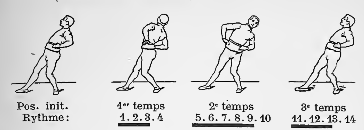
2° TORSION DU TRONC INCLINÉ EN ARRIÈRE, MAINS AUX HANCHES.

Fente oblique en arrière, mains aux hanches. — En position!

Le tronc incliné en arrière dans le prolongement de la jambe tendue en avant.

1er *temps.* — Torsion lente à droite, la tête tournée à droite.

(Rester dans l'attitude).



Pos. init.	1er temps	2e temps	3e temps
Rythme :	1.2.3.4	5.6.7.8.9.10	11.12.13.14

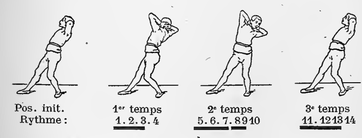
2e *temps.* — Torsion lente à gauche, la tête tournée à gauche.

3e *temps.* — Retour à la station droite.

Exécuter l'exercice dans la fente opposée.

3e Torsion du tronc incliné en arrière, mains a la nuque.

Fente oblique en arrière, mains à la nuque. En position!

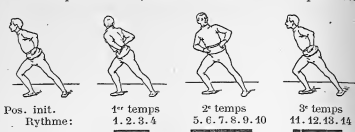


Pos. init.	1er temps	2e temps	3e temps
Rythme :	1.2.3.4	5.6.7.8910	11.121314

Comme ci-dessus, en remplaçant la 1re attitude par la 2e attitude.

4° Torsion du tronc incliné en avant, mains aux hanches.

Fente oblique en avant, mains aux hanches. — En position!

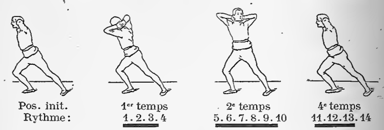


Pos. init.	1er temps	2e temps	3e temps
Rythme:	1.2.3.4	5.6.7.8.9.10	11.12.13.14

Comme ci-dessus, en remplaçant l'extension par la flexion du tronc.

5° Torsion du tronc incliné en avant, mains a la nuque.

Fente oblique en avant, mains à la nuque. — En position!

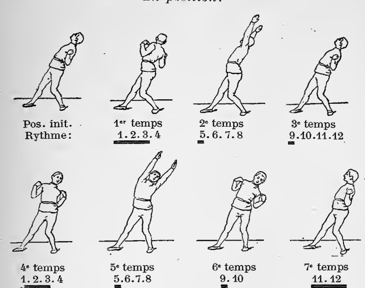


Pos. init.	1er temps	2e temps	4e temps
Rythme:	1.2.3.4	5.6.7.8.9.10	11.12.13.14

Comme ci-dessus, en remplaçant la 1re attitude par la 2e attitude.

6° TORSION DU TRONC INCLINÉ EN ARRIÈRE AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

Fente oblique en arrière, mains aux épaules.
En position!

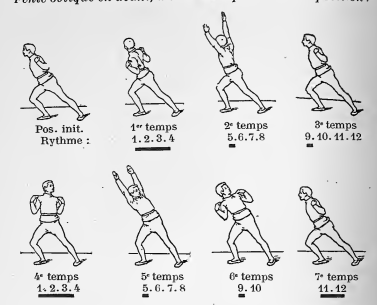


Le tronc incliné en arrière dans le prolongement de la jambe tendue en avant.

1er *temps.* — Torsion du tronc à droite.
2e — Élévation énergique des bras.
3e — Flexion des bras.
4e — Torsion à gauche.
5e — Élévation énergique des bras.
6e — Flexion des bras.
7e — Retour à la position initiale.

7e TORSION DU TRONC INCLINÉ EN AVANT AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

Fente oblique en avant, mains aux épaules. — En position !



Le tronc incliné en avant dans le prolongement de la jambe en arrière.

Le reste comme précédemment.

REMARQUE. — Dans les mouvements du tronc, il est très important de bien marquer les temps d'arrêt après l'extension complète des bras, de respirer librement et de graduer l'exercice en se fendant de plus en plus, le corps arrivant finalement à reposer presque sur une seule jambe.

DESCRIPTION DES EXERCICES CONTENUS DANS LA 6e SÉRIE

6e Série.

Sauts.

Effet général d'une intensité maximum. — Applications pratiques. — Grande dépense de travail.

1er Groupe.

SAUTS DE PIED FERME.

1. Sauts en hauteur sur place.
2. — en longueur.
. — en hauteur et en longueur.
4. — en profondeur.

2e Groupe.

SAUTS AVEC ÉLAN.

1. Sauts en hauteur.
2. — en hauteur et en longueur.
3. — en longueur.

3e Groupe.

SAUTS VARIÉS.

1. Sauts de côté.
2. — successifs.
3. — en arrière.
4. — à la corde.

4e Groupe.

SAUTS AVEC APPUI DES MAINS.

1. Sauts de barriere sur la poutre.
2. Sauts à l'appui sur la poutre et sauts en arrière.
3. Sauts en avant étant assis sur la poutre.

DESCRIPTION DES EXERCICES DE LA 6e SÉRIE

Pour sauter de pied ferme au-dessus d'un obstacle, on se place debout le plus près de cet obstacle, les talons joints, les bras élevés; on fléchit ensuite les membres inférieurs en abaissant les bras (période de préparation), puis (période d'impulsion) on change brusquement le sens d'oscillation des bras en leur communiquant la plus grande vitesse d'élévation possible pendant que l'on fait une vigoureuse extension des membres inférieurs.

Le corps se détache du sol (période de suspension), et si l'on veut franchir un obstacle élevé, on fléchit fortement les membres inférieurs en maintenant les bras étendus horizontalement. L'obstacle franchi, on abaisse les bras, on étend le tronc et les membres inférieurs pour éviter le contact du corps contre l'obstacle; les deux pieds touchent simultanément le sol sur la pointe (période de chute), on résiste à la flexion exagérée des membres inférieurs par un effort d'extension et l'on relève vivement les bras pour rétablir l'équilibre.

Quand le saut est exécuté sur place, on retombe verticalement sur les mêmes empreintes des pieds.

1er Groupe.

1. — Saut de pied ferme en hauteur.

Voir la préparation au saut, 2e série, 4e groupe, 5e et 6e exercice et sautillements 4e série 2e groupe. (pages 75 et 113).

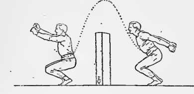
Position. — Station droite, bras élevés.

1er *Temps.* — Fléchir les membres inférieurs en abaissant les bras.

2e *Temps.* — Étendre vigoureusement les membres inférieurs en lançant les bras en avant, puis les abaisser pendant la suspension.

3ᵉ *Temps.* — Toucher terre par la pointe des pieds et se relever en lançant les bras en avant.

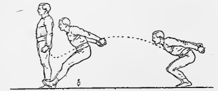
2. — SAUT EN HAUTEUR ET LONGUEUR.



Saut de pied ferme en hauteur et longueur

Même principe que dans le saut en hauteur, seulement le corps, au moment de la détente, est légèrement incliné en avant.

3. — SAUT EN LONGUEUR A PIEDS JOINTS.



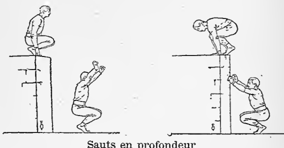
Saut de pied ferme en longueur

Le saut de pied ferme en longueur doit être précédé d'une flexion marquée des membres inférieurs ; la détente doit être énergique ; l'extension doit être complète et coïncider avec une vive projection des bras en avant ; l'impulsion doit être donnée pendant que le corps fait un commencement de chute en avant, elle finit au moment où la ligne

qui joint le centre d'appui des pieds à la hanche fait un angle de 45 degrés avec l'horizontale, les bras s'abaissent pendant la suspension pour se relever au moment de la chute; les pieds réunis touchent terre par le talon, les jambes portées en avant résistent en fléchissant pour amortir le choc, le corps se relève immédiatement.

Sauts en profondeur.

Pour exécuter un saut en profondeur, on se place sur le bord de l'obstacle (mur, estrade, etc.) sur lequel on repose face en avant ou en arrière, et l'on abaisse le plus possible le centre de gravité du corps, afin de diminuer la hauteur de chute.



Sauts en profondeur

On se met pour cela en station accroupie les mains à l'appui, ou bien encore on se suspend par les mains au rebord de l'obstacle. On abandonne cet obstacle sans sauter en hauteur, mais en lançant un peu horizontalement le corps, de façon à éviter une chute à pic.

On a soin d'étendre les membres inférieurs pendant la suspension et l'on doit arriver néanmoins au contact du sol les jarrets légèrement fléchis.

On résistera par un effort d'extension à la flexion exagérée qui tend à se produire au moment de la chute.

On assurera l'équilibre final au moyen d'un balancement convenable des bras.

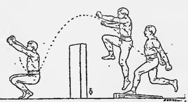
La chute en profondeur est particulièrement dangereuse ; les entorses, les fractures, les déchirures de muscles et de tendons, les commotions cérébrales, les hernies crurales, en peuvent être la conséquence.

On s'entourera donc de toute les précautions nécessaires comme de sauter sur terrain meuble, et l'on suivra une progression des plus douces dans la hauteur.

2e Groupe.

I. — Saut avec élan en hauteur.

Il ne faut que quelques pas de course pour exécuter un saut en hauteur avec élan; l'appel se fait d'un pied, le tronc est vertical ou légèrement incliné en arrière au moment de l'impulsion.



Saut en hauteur avec élan

Les jambes se réunissent pendant la suspension, et l'attitude la plus favorable pour franchir un obstacle élevé est celle où le tronc est fléchi sur les cuisses, les jambes restant presque étendues et horizontales.

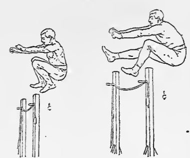
Au moment de la chute, les pieds touchent terre par la pointe; on résiste par un effort d'extension à la flexion exagérée des membres inférieurs. On assure l'équilibre final par un mouvement convenable des bras; Il faut, pour cela, après les avoir abaissés pendant la suspension, les élever vivement ensuite au moment du contact avec le sol.

On pourra se servir d'une planche d'appel sans tremplin, l'obstacle à franchir sera une corde tenue à la main ou posée sur deux montants du sautoir.

Le sol doit être dur à la place de l'appel, meuble à la place de la chute, mieux vaut cependant s'habituer à sauter sur un plancher nu.

---

2. — SAUT EN HAUTEUR ET LONGUEUR AVEC ÉLAN.

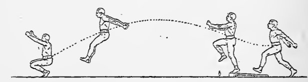


Attitudes du sauteur au moment où il franchit l'obstacle

Le saut avec élan en hauteur et longueur est un saut en hauteur exécuté avec une course préalable plus vive et une inclinaison plus grande du tronc au moment de l'impulsion.

Il n'offre rien de particulier; l'attitude du corps pendant la suspension est celle du saut en hauteur.

SAUT AVEC ÉLAN EN LONGUEUR.



Saut en longueur avec élan

Contrairement à ce qui a été dit pour le saut en hauteur avec élan, la course qui précède le saut en longueur doit

être très vive et accélérée, la longueur parcourue de 10 à 20 mètres dans l'élan.

C'est de la rapidité de la course préalable que dépend la longueur du saut.

L'appel se fait d'un pied, le tronc incliné légèrement en avant.

Pendant la suspension, il n'est pas nécessaire de se ramasser comme pour le saut en hauteur.

Au moment de la chute, le pied touche terre par le talon ; à ce moment, les bras sont abaissés et en abduction en arrière; l'obliquité des jambes est en rapport avec la longueur du saut.

On élèvera les bras pour établir l'équilibre final, qui, dans les sauts en longueur, est très difficile à obtenir.

Le maître se placera par prudence au point d'arrivée pour éviter les chutes dangereuses.

Il est inutile de se grouper d'une façon exagérée pendant le saut en longueur; les jambes peuvent, au contraire, rester presque allongées, les cuisses ont seules besoin d'être légèrement fléchies. Le pied rase le sol et touche terre par le talon en avant du corps, au moment de la chute.

OBSERVATIONS SUR LES CHUTES DES SAUTS EN GÉNÉRAL. — Dans les chutes des sauts, on doit résister à la flexion exagérée des membres inférieurs par une extension active: on doit finalement s'efforcer de rester immobile, les pieds sur leurs empreintes.

Pour cela, dans tous les sauts en hauteur ou profondeur le pied touche terre par la pointe, et dans tous les sauts en longueur le pied porte sur le talon, les membres inférieurs légèrement fléchis et obliques en avant suivant la longueur du saut.

Dans la chute qui termine les différents sauts, il est nécessaire d'avoir les talons réunis, les genoux joints ou légèrement ouverts; cette dernière attitude est naturelle et semble donner la plus grande stabilité.

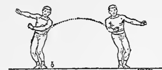
Les bras servent à rétablir l'équilibre par un balancement convenable; aussi faut-il se garder de ne pas profiter de leur aide en les immobilisant dans une position horizontale, quel que soit le saut.

3e Groupe.

1. — SAUTS DE CÔTÉ.

Dans toutes les variétés de sauts, on doit observer les mêmes principes généraux relatifs à la préparation, à l'impulsion, à la suspension et à la chute.

Ainsi, dans le saut en arrière ou de côté, l'inclinaison du tronc et le mouvement des bras doivent être dirigés dans la direction du saut.



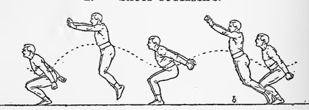
Saut de côté.

1er *temps.* — Porter les bras latéralement du côté opposé au saut, en fléchissant les membres inférieurs et en inclinant le tronc du côté où l'on saute.

2e *temps.* — Lancer les bras dans la direction du saut en étendant vivement les membres inférieurs.

---

2. — SAUTS SUCCESSIFS.



Sauts successifs

Dans les sauts successifs, les jambes fléchies au moment de la chute doivent immédiatement s'étendre avec une nouvelle élévation des bras.

Dans les progressions par sauts successifs sur un pied, qu'on nomme sauts à cloche-pied, les bras ont toujours un rôle actif, le tronc est fortement incliné dans la direction suivie. Ces progressions, très pénibles, ne s'exécutent que comme exercices gymnastiques.
(Voir sautillements, 4e série, 2e groupe).

---

3. — Sauts en arrière.

Lancer les bras en arrière au moment où l'on étend les jambes.

---

4. — Sauts a la corde.

C'est le jeu usité parmi les enfants, il ne faut pas en abuser pour les jeunes filles.

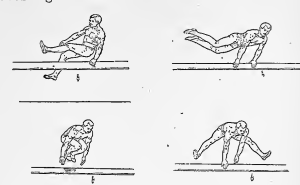
4e Groupe.

1. — Sauts de barrière ou sauts avec appui des mains.

Ces sauts s'exécutent sur une barre, une poutre, une barrière, ou le cheval.

Dans les sauts avec appui des mains, la suspension proprement dite est de beaucoup réduite : tantôt il y a appui simultané des pieds sur le sol et des mains sur l'obstacle, et l'effort d'adduction des bras ajoute son effet à l'extension des jambes; tantôt l'appui sur les mains est effectué après le saut. ce qui permet une obliquité extrême du corps pendant la suspension et une grande longueur de saut. Il y a alors deux chutes, l'une sur les poignets, l'autre finale sur les pieds. Dans ces sauts, les jambes passent au-dessus de l'obstacle, fléchies entre les bras ou allongées latéralement pendant que le corps est à l'appui sur un seul bras allongé ; le poids du corps doit toujours être porté par le bras à l'appui, ce qui exige que l'on se tienne auprès de l'obstacle au moment du saut.

1° Le corps repose sur les mains, les bras tendus, le ventre appuyé contre l'obstacle à franchir; l'élève balance latéralement les jambes une ou plusieurs fois et lance les jambes réunies à droite ou à gauche des mains par dessus l'obstacle; il lâche la main du côté où passera le corps, franchit l'obstacle et tombe suivant les règles du saut.



Sauts au-dessus d'une barre.

2° Ce même saut s'exécute après quelques pas de course; dans ce cas, il faut faire l'appel les pieds joints.

3° L'élève franchit la barre en prenant un peu d'élan, en appuyant une main et en passant successivement les jambes, la face dans la direction de la barre.

4° L'élève franchit l'obstacle, en faisant passer les pieds réunis entre les bras;

5° L'élève franchit l'obstacle, les mains réunies, les jambes écartées.

Remarque. — Ces deux derniers sauts exigent plus que les autres la présence du maître.

2. — SAUTS A L'APPUI SUR LA POUTRE ET SAUTS EN ARRIÈRE

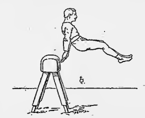
1er *temps*. — S'enlever sur les poignets, face à la poutre.

2e *temps*. — Balancer les jambes en avant, puis en arrière, et quitter la poutre en se repoussant vigoureusement avec les bras.

3e *temps*. — Toucher terre comme dans le saut en profondeur.

ÉTANT ASSIS, SAUTER EN AVANT.

L'élève, étant assis sur la poutre ou sur le cheval,



place les mains près des cuisses, les doigts en avant, puis, par une impulsion des jambes et des bras, se lance à terre loin de la poutre et tombe suivant les principes du saut.

DESCRIPTION DES EXERCICES CONTENUS DANS LA 7e SÉRIE

7e Série.

Exercices respiratoires et Marches lentes.

Exercices modérés ayant pour but de calmer le cœur et la respiration avant la rentrée en classe, et d'apprendre à commander au rythme et à l'amplitude des mouvements respiratoires pour éviter les fâcheux effets de l'effort et de l'essoufflement.

1er Groupe.

EXERCICES RESPIRATOIRES

1. Elever les bras étendus lentement et latéralement en faisant une profonde inspiration.
2. Etendre latéralement les bras en faisant une profonde inspiration.
3. Circumduction lente et complète des bras en s'élevant sur la pointe des pieds et en faisant une profonde inspiration.

2e Groupe.

MARCHES LENTES.

Voir la première série.

DESCRIPTION DES EXERCICES

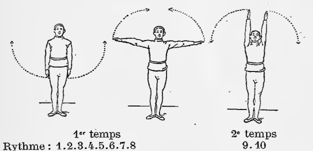
7e Série.

1er Groupe.

EXERCICES RESPIRATOIRES

1. — Station droite. *En Position.*

Élever lentement les bras étendus latéralement, en faisant une profonde inspiration, en deux temps.



1er temps — 2e temps

Rythme : 1.2.3.4.5.6.7.8 — 9.10

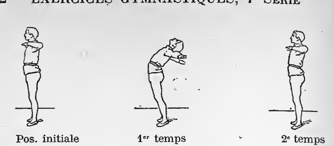
1er *temps.* — Élever les bras de côté en inspirant.

2e *temps.* — Abaisser les bras en faisant une expiration profonde.

2. — ETENDRE LATÉRALEMENT LES BRAS EN FAISANT UNE PROFONDE INSPIRATION.

Station droite, mains à la poitrine — En position !

1er *temps.* — Étendre latéralement les avant-bras en faisant une profonde inspiration et en étendant le tronc. (Rester dans cette attitude). rythme très lent.



Pos. initiale — 1er temps — 2e temps

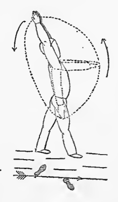
2e *temps*. — Revenir à la position en faisant une expiration profonde. On peut partir de la position fendue en avant ou en arrière.

---

3. — Circumduction lente des bras en faisant une profonde inspiration.

Station droite ou légèrement fendue.

Circumduction lente et complète des bras en s'élevant sur la pointe des pieds et en faisant une profonde inspiration.



Observations. — L'inspiration profonde coïncide avec l'élévation ou l'écartement des bras; l'expiration, au contraire, coïncide avec l'abaissement ou le rapprochement des bras. Elle est plus vive que l'inspiration.

Ces mouvements ont un rythme très lent.

Il est aussi important d'apprendre à expirer qu'à inspirer profondément.

L'inspiration, de même que l'expiration peut se faire en une ou plusieurs fois, c'est-à-dire être reprise successivement après de courts arrêts. Il s'ensuit des rythmes et des combinaisons variées qui augmentent la durée de chacune des périodes inspiratoire et expiratoire.

Erratum. — Les dessins étant la reproduction fidèle des photographies, on pourra trouver de légères incorrections dans quelques attitudes; nous laissons au lecteur le soin de les rectifier dans l'exécution des exercices.

CHAPITRE IV

EXEMPLES DE LEÇONS COMPOSÉES POUR SERVIR DE PROGRAMME DU COURS DES ÉCOLES PRIMAIRES

L'instructeur chargé de l'enseignement de la gymnastique divisera son cours en trente leçons pendant les dix mois de l'année scolaire.

Trois séances seront consacrées par semaine à l'étude d'une leçon. Les trois premières semaines de chaque mois comprendront trois nouvelles leçons; la quatrième semaine sera réservée à la révision générale des mouvements étudiés.

Les trente leçons détaillées ci-après, sont des exemples qui peuvent être variés à l'infini, en suivant le plan général indiqué au chapitre II.

Les leçons sont composées d'exercices tirés de chacune des séries.

Chaque exercice a été décrit précédemment.

On a cherché à tenir compte de l'influence de la saison dans le choix des exercices, et l'on a indiqué de préférence ceux qui peuvent être exécutés par un grand nombre d'élèves à la fois.

Il faudra dans ce but se servir d'appareils comme les barres horizontales mobiles qui peuvent être placées à toutes hauteurs et permettent l'exercice collectif simultané.

LEÇONS

composées d'après le plan général et la division du temps dans l'année scolaire

OCTOBRE (1re semaine).

1re Leçon.

1. *Classement des élèves par rang de taille* et sur deux rangs si l'emplacement ne permet pas de placer tous les élèves sur un seul rang.
2. *Principes d'alignement.*
   A droite et à gauche. (École du soldat).
3. *Marche par le flanc, sans doubler, au pas ordinaire.*
   Faire arrêter les élèves et les remettre en marche d'après les commandements prescrits à l'école du soldat.
4. *Formation des distances* (1re manière).
5. *Exercices d'équilibre.*
   Station sur une jambe, l'autre fléchie.
   — avec cuisse fléchie.
   — un genou dans la main.
   Position et attitudes fondamentales.
   1re attitude. Station droite, mains aux hanches.
   2e attitude. — mains à la nuque.

Tout exercice exécuté du côté droit s'exécute ensuite symétriquement du côté gauche.

Chaque exercice d'ensemble doit être répété au moins trois fois de suite.

Les mouvements marqués d'un astérisque (*) sont spécialement destinés aux élèves des Cours supérieurs et des Cours complémentaires.

Exercice respiratoire à chaque séance.

6. | *Préparation à l'impulsion du saut.*
7. { *Faire serrer les intervalles* sur la droite et terminer par la *marche au pas ordinaire.*

OCTOBRE (2e semaine).

2e *Leçon.*

1. { *Marche* en avant au pas ordinaire.
Marche en avant au pas allongé.
Marche en avant au pas raccourci.

2. { *Demi à droite, demi à gauche, demi-tour.* (École du soldat.)
Formation des distances (2e manière).

3. { *Exercices d'équilibre.*
Station sur une jambe, le pied dans les mains.
— les bras élevés.
Position et attitudes fondamentales.
1re position, 3e attitude. (1)
— 4e attitude.

4. | Marquer le *Pas de course* sur place.
5. { *Flexion et extension du tronc* (2).
1re position, 1re attitude.
6. | *Saut* en hauteur sur place.
7. { Faire *serrer les intervalles* sur la droite ou sur la gauche et terminer par la *Marche en avant au pas ordinaire.*

---

(1) Les positions et attitudes ont été décrites au chapitre IV.

Ce sont : 1re position ou station droite
2e — fente en avant
3e — fente oblique
4e — fente latérale

Les attitudes sont : 1re attitude mains aux hanches
2e — à la nuque
3e — aux épaules
4e — à la poitrine.

(2) Les mouvements du tronc se font avantageusement en prenant des points d'appui des mains ou des pieds à l'espalier suédois. Cet appareil ne tient pas de place, il a le grand avantage de permettre les exercices collectifs. Il devrait être fixé aux parois des murs de toutes les écoles, il est infiniment supérieur à l'échelle dite orthopédique.

OCTOBRE (3e semaine).

3e Leçon.

1. *Marche* sur la pointe des pieds et les talons.
   Doublements et dédoublements. (École du soldat.)
   Formation des distances. (2e manière).
2. *Équilibre sur une jambe,* l'autre tendue en avant.
   Id. Le pied en arrière dans la main, l'autre bras élevé.
   Id. La jambe étendue de côté.
   Positions et attitudes fondamentales
   2e position; 1re, 2e, 3e et 4e attitudes.
   Élévation énergique des bras.
   Rassemblement sur deux rangs.
3. *Course* au pas cadencé en serpentine.
4. *Flexion et extension du tronc.*
   1re position, 1re attitude.
5. *Saut* en longueur à pieds joints.
6. Élever les bras étendus lentement et latéralement en faisant une *profonde inspiration.*
   Marche lente.

OCTOBRE (4e semaine).

4e Leçon.

REVISION GÉNÉRALE DES 3 PREMIÈRES LEÇONS.

NOVEMBRE (1re semaine).

5e Leçon.

1. | *Marche avec appel et changement* de pied.

2. *Positions et attitudes fondamentales.*
3e position ; 1re. 2e, 3e et 4e attitudes.
Mouvement horizontal *des avant-bras.*
S'élever sur la pointe des pieds avec *mouvement des bras.*

3. *Course* au pas cadencé sur la pointe des pieds.
Jeu avec course.

4. *Flexion et extension du tronc.*
1re position, 3e attitude.

5. | *Sauts* en hauteur et longueur de pied ferme.

6. Étendre latéralement les bras en faisant une *profonde inspiration.*

7. | *Marche* sur la pointe des pieds et les talons.

NOVEMBRE (2e semaine).

6e Leçon.

1. *Marche* avec élévation des genoux.
Marche des gymnastes.
Formation des distances

2. *Positions et attitudes fondamentales.*
4e position ; 1re, 2e, 3e et 4e attitudes.
Se *fendre* alternativement de la *jambe gauche ou droite* avec *mouvement des bras étendus.*
Préparation à *l'impulsion du saut.*

3. *Course,* au pas cadencé avec appel et changement de pied.

4. *Flexion et extension du tronc* avec mouvement des bras.
   1re position, 3e attitude.
   1re position, 4e attitude.

5. *Sauts* en hauteur avec élan.

6. Étendre latéralement les bras en faisant une *profonde inspiration.*
   Marche sur la pointe des pieds et les talons

NOVEMBRE (3e Semaine).

7e *Leçon.*

1. *Marche* sur la pointe des pieds et les talons.
   Marche en spirale.

2. Se *fendre* alternativement de la *jambe gauche ou droite* avec *mouvement des bras étendus.*
   Mouvement général du tronc et des membres.

3. *Courses* sur la pointe des pieds.
   Sautillements sur place.

4. *Flexion et extension du tronc* avec mouvement des bras.
   1re position, 3e attitude.
   2e position, 3e attitude.

5. *Sauts* en hauteur et longueur de pied ferme.
   Sauts en hauteur et longueur *avec élan.*

6. *Circumduction* lente des bras en faisant une *profonde inspiration.*

7. *Marche* cadencée.

NOVEMBRE (4e Semaine).

8e Leçon.

REVISION GÉNÉRALE DES 3 PREMIÈRES LEÇONS DU MOIS.

DÉCEMBRE (1re Semaine).

9e Leçon.

1. *Marche* avec appel et changement de pied.
Chaînes gymnastiques.

2. Préparation à l'*impulsion du saut.*
Mouvement général du *tronc et des membres.*
Se *fendre en avant* alternativement de la *jambe gauche ou droite* avec *mouvement des bras étendus.*

3. *Sautillements* avec fente latérale.
Sautillements avec progression.

4. *Flexion du tronc* avec mouvement des bras.
4e position, 3e attitude.
Extension du tronc avec mouvement des bras.
4e position, 3e attitude.
Flexion latérale du tronc.
4e position, 1re et 2e attitude.

5. *Saut* en hauteur avec élan.
Saut en longueur avec élan.

6. *Marche* cadencée avec *chant.*

DÉCEMBRE (2e Semaine).

11e Leçon.

1. *Marche* avec élévation des genoux.
   Marche en cercles.
2. *Mouvement général* du tronc et des membres.
   Balancement des bras en progressant.
   S'élever sur la pointe des pieds avec *mouvement des bras.*
3. *Course* avec appel et changement de pied.
   Sautillements à cloche-pied.
4. *Flexion du tronc* avec mouvement des bras.
   2e position, 3e attitude.
   Extension du tronc avec mouvement des bras.
   2e position, 3e attitude.
   Flexion latérale du tronc avec mouvement des bras.
   1re position, 3e attitude.
5. *Saut* en longueur avec élan.
6. *Marche* cadencée sur la pointe des pieds.

DÉCEMBRE (3e Semaine).

10e Leçon.

1. *Marche* au pas allongé.
   Marche en ailes de moulin.

2. * *Lutte* à la corde de traction.
Préparation à l'impulsion du saut.
* *Mouvements élémentaires de la boxe française.*
Mise en garde.
Retour à la station droite.
Changement de garde.
Changement de garde en marchant.

3. *Sautillements* sur place.
Sautillement avec fente en avant et en arrière.
Danse accroupie.

4. *Flexion latérale du tronc*, avec mouvement des bras.
4e position, 3e attitude.
Torsion du tronc avec mouvement des bras.
4e position, 3e ou 4e attitude.

5. *Sauts* en hauteur et en longueur avec élan.
Sauts de côté.

6. | *Marche* cadencée avec chants.

DÉCEMBRE (4e Semaine).

12e Leçon.

RÉVISION GÉNÉRALE

JANVIER (1re Semaine).

13e Leçon.

1. | *Marche* en serpentine.

2. *Mouvement* général du *tronc* et des *membres.*
* *Mouvements élémentaires de la boxe française*
Changement de garde en rompant.
Passement de pied en avant.
Passement de pied en arrière.

3. *Course* au pas cadencé en serpentine.
   Jeux impliquant la course.

4. *Flexion et extension du tronc* avec mouvement des bras.
   Torsion du tronc avec mouvement des bras.
   4e position, 4e attitude.

5. *Sauts* successifs.
   Saut en longueur de pied ferme.

6. | *Marche* en arrière et en avant.

JANVIER (2e Semaine).

14e Leçon.

1. *Marche* sur la pointe des pieds ou les talons.
   Marche avec appel et changement de pied.

2. *Mouvement* horizontal des *avant-bras.*
   Circumduction lente et complète des *bras* en s'élevant sur la pointe des pieds.
   * *Mouvements élémentaires de la boxe française.*
   Coup de poing droit.
   Coup de pied bas.

3. *Jeux* avec course.
   Danse accroupie.

4. *Flexion et extension du tronc* avec mouvement des bras,
   * *Torsion* du tronc en position fendue avec *flexion préalable.*
   3e position, 1re attitude.

5. *Sauts* en hauteur.
   Sauts en arrière.

6. | *Marche* serpentine.

(JANVIER 3e Semaine).

15e Leçon.

1. *Marche* au pas allongé.
   Marche en cercles.
2. *S'élever* sur la pointe des pieds avec *mouvement des bras.*
   Balancement alternatif *des bras.*
   * *Exercices élémentaires de la boxe française.*
     Coup de pied de pointe.
     Coup de pied flanc en arrière.
     Coup de pied de flanc ou de figure en avant.
3. *Jeux* avec course.
   * *Sautillements.*
4. *Flexion et extension du tronc* avec mouvement des bras.
   * *Torsion* du tronc en position fendue avec *flexion préalable.*
     3e position, 1re attitude.
5. *Saut* en hauteur et longueur de pied ferme.
   — — avec élan.
6. *Marche* avec appel et changement de pied.

JANVIER (4e Semaine).

16e Leçon

RÉVISION GÉNÉRALE

FÉVRIER (1re Semaine).

17e Leçon.

1. { *Marche* avec élévation des genoux.
   { *Marche* au pas allongé.

2. { Préparation à l'*impulsion du saut.*
   { * *Exercices élémentaires de la boxe française.*
   {   Coup de pied de figure en tournant à gauche.
   {   Coup de pied de figure en tournant à droite.
   { * *Lutte de résistance* au moyen de bâtons.

3. { *Jeux* avec course.
   { *Course* en serpentine.

4. { *Flexion et extension du tronc* avec mouvement des bras,
   { * *Torsions du tronc* en position fendue avec *flexion préalable.*
   {   3e position, 2e attitude.

5. { *Sauts* en hauteur sur place.
   { *Sauts* successifs.

6. | *Marche* en cercles avec chants.

FÉVRIER (2e Semaine).

18e Leçon.

1. { *Marche* avec appel et changement de pied.
   { *Marche* sur la pointe des pieds ou les talons.

2. *Luttes de résistance.*
** Exercices élémentaires de la boxe française.*
Coup de poing, coup de pied bas et coup de pied de flanc sur place.
Coup de poing, coup de pied bas et coup de pied de flanc en changeant de garde en avant.
Élévation énergique *des bras.*

3. *Sautillements* avec extension du tronc.
Danse accroupie.

4. *Flexion, extension et flexion latérale du tronc.*
** Torsion du tronc* en position fendue avec *extension préalable.*
3e position, 1re attitude.

5. *Sauts* en longueur de pied ferme.
Sauts en hauteur avec élan.
Sauts à la corde.

6. | *Marche* au pas raccourci.

FÉVRIER (3e Semaine).

19e Leçon.

1. *Marche* au pas allongé avec chants.
Marche avec élévation des genoux.

2. ** Luttes* deux à deux. Les bâtons dans la main, balancement des bras étendus.
** Continuation des exercices élémentaires de la boxe française.*
Révision.
Coup de poing, coup de pied bas en changeant de garde en arrière.
** Lutte de traction* à la corde.

3. *Sautillements* avec flexion du tronc.
Jeu avec course.

4. *Flexion, extension du tronc* avec mouvement des bras.
** Torsion du tronc* en position fendue avec *extension préalable*
3e position, 2e attitude.

5. *Sauts* en hauteur et longueur.
Sauts de pied ferme et avec élan.

6. *Marche* au pas raccourci avec chants.

FÉVRIER (4e Semaine).

20e Leçon.

RÉVISION GÉNÉRALE.

MARS (1re Semaine).

21e Leçon.

1. *Marche* sur la pointe des pieds et les talons.
Évolutions en spirales.

2. ** Poutre horizontale.*
Se mettre à cheval sur la poutre et progresser en avant.
Même mouvement en arrière.
S'asseoir sur la poutre et progresser latéralement.
Mouvements sur le banc de l'école.

3. *Course* sur la pointe des pieds.

4. *Flexion, extension* et *flexion latérale* du tronc.
* *Torsion* en position fendue avec *extension* ou *flexion* préalables et mouvements des bras.
2e position, 3e attitude.

5. * *Sauts* de barrière sur la poutre.
* *Sauts* à l'appui sur la poutre et sauts en arrière.

6. | *Marche* lente.

MARS (2e Semaine).

22e Leçon.

1. | *Marche* avec appel et changement de pied.

2. * *Échelle oblique* (1).
Monter à l'échelle au moyen des pieds et des mains.
Monter par le revers de l'échelle.
Monter par le revers de l'échelle, flexion et extension des membres inférieurs.

3. | *Course* avec appel et changement de pied.

4. *Flexion et extension du tronc* avec mouvement des bras.
Flexion du tronc avec *élévation* d'un bras et *abaissement* de l'autre.
3e position. 3e attitude.

5. | *Sauts* en avant étant assis sur la poutre.

6. *Circumduction* lente et complète des bras en s'élevant sur la pointe des pieds et en faisant une *profonde inspiration.*

---

(1) Ces exercices ne seront exécutés par un groupe d'élèves que s'il existe plusieurs échelles obliques qui permettent le travail simultané, car il faut éviter le travail individuel. On peut remplacer l'échelle oblique par les cadres échelles employés en Suède.

MARS (3e Semaine).

23e Leçon.

1. *Marche* au pas allongé.
2. *Poutre horizontale.*
   Marche en avant sur la poutre.
   Marche à reculons.
   Marche de côté. —
   Échelle avec planche dorsale ou exercices à la barre à hauteur de ceinture.
3. *Course* au pas cadencé en serpentine.
   Principes du pas de *polka* (filles).
4. *Flexion et extension du tronc* avec mouvements des bras.
   Flexion latérale du tronc.
   4e position, 2e attitude.
5. * *Sauts* à l'appui sur la poutre et sauts en arrière et en avant.
6. *Étendre* latéralement les bras en faisant une *profonde inspiration.*
   Marche cadencée avec chant.

MARS (4e Semaine).

24e Leçon.

RÉVISION GÉNÉRALE.

AVRIL (1re Semaine).

25e Leçon.

1. { *Marche* avec appel et changement de pied.
Marche sur la pointe des pieds et les talons.

2. { * *Échelle oblique*
Monter par le revers de l'échelle, passer par devant et descendre face en avant ou en arrière.
* Monter par le revers de l'échelle avec l'aide des pieds et des mains et descendre sans l'aide des pieds.
Exercices à la barre à hauteur de ceinture.

3. { Pas de *valse* (filles).
Jeu avec courses.

4. { *Flexion et extension du tronc.*
1re position, 2e attitude.
Torsion du tronc.
1re position, 4e attitude.

5. | *Saut* en longueur avec élan.

6. { *Circumduction* lente et complète des bras en faisant une *profonde inspiration.*
Marche lente.

AVRIL (2e Semaine).

26e Leçon.

1. | *Marche* sur la pointe des pieds et les talons.

2.
* *Echelle horizontale.*
Sauter à la suspension allongée et sauter à terre (1).
Sauter à la suspension allongée et changer alternativement la prise des mains.
* *Perches doubles.*
Saisir les perches et étendre les bras latéralement.
Saisir les perches et se laisser tomber lentement en avant ou arrière.

3.
Sauts à cloche-pied.
Pas de *mazurka* (filles).

4.
Flexion et extension du tronc.
2e position, 3e attitude.
Flexion latérale du tronc avec mouvement des bras.
4e position, 3e attitude.

5.
Sauts à la corde.
Sauts en hauteur de pied ferme et avec élan.

6.
Elever les bras lentement en faisant une *profonde inspiration.*
Marche lente.

AVRIL (3e Semaine).

27e *Leçon.*

1. *Marche* avec élévation des genoux.

2.
* *Poutre ou barre horizontale à hauteur d'appui.*
S'enlever à l'appui face à la barre et progresser latéralement.
Se mettre à cheval et progresser en avant et en arrière sur les mains.
* *Barre ou échelle à hauteur de suspension.*
Sauter à la suspension allongée et exécuter les divers mouvements de jambes.

---

(1) Il sera bon de se préparer à la suspension par les mains par les suspensions obliques, les pieds au sol (voir 3e série 1er et 3e groupe).

3. *Course* avec appels et changements de pied.
Pas de *schottisch* (filles).

4. *Flexion, extension et torsions du tronc* avec mouvement des bras.

1re position, 3e ou 4e attitude.

5. *Saut* de côté.
Saut en hauteur avec élan.

6. | *Évolution* avec *chants*.

AVRIL (4e Semaine).

28e Leçon.

RÉVISION GÉNÉRALE

MAI (1re Semaine).

29e Leçon.

1. | *Marche* en serpentine avec chant.

2. * *Echelle horizontale ou barre à hauteur de suspension.*

Sauter à la suspension allongée, écarter et rapprocher les mains.

* Étant à la suspension allongée, faire osciller le corps et sauter en arrière le plus loin possible.

Echelles jumelles.

Mains aux échelons, sautillements avec fente latérale en avant et en arrière en s'aidant des bras.

3. { *Course* sur la pointe des pieds au pas cadencé.
Quadrille (filles).

4. { *Flexion, extension et torsions combinées du tronc.*
3e position, 2e attitude.

5. { **Sauts* de barrière sur la poutre.
Sauts à la corde (filles).

6. | *Marche* sur la pointe des pieds et les talons.

MAI (2e Semaine).

30e Leçon.

1. | *Marche* au pas cadencé.

2. { *Exercices préparatoires à la natation, sur le chevalet.*
Echelle avec planche dorsale.
Exercices sur le *banc d'école.*

3. { * *Course au fardeau.*
Jeu avec course.

4. | *Flexion et extension du tronc.*

5. | *Saut* en longueur et hauteur.

6. | *Circumduction* des bras avec *inspiration.*

MAI (3e Semaine).

31e Leçon.

1. | *Marche* cadencée au pas allongé.

2. { * *Mouvements deux à deux au moyen de bâtons.*
Les bâtons dans la main, balancement des bras tendus au-dessus de la tête.
Les bâtons croisés, lutte de résistance les bras étendus.
* *Lutte de traction à la corde.*

3. *Course* avec appel et changement de pied.
   * La chaise à porteur.
4. *Mouvements du tronc.*
5. *Sauts* en hauteur de pied ferme et avec élan.
6. *Évolution* avec chants.

MAI (4e Semaine).

32e Leçon.

RÉVISION GÉNÉRALE.

JUIN (1e Semaine).

33e Leçon.

1. *Marche* avec élévation des genoux.
   Marche sur la pointe des pieds et les talons.
2. *Exercices préparatoires à la natation sur le chevalet.*
   * *Echelle horizontale* (suspension).
   Passer de la suspension allongée à la suspension fléchie.
   Progresser en oscillant le long de deux barres horizontales.
3. *Course* au pas cadencé.
4. *Mouvements du tronc.*
5. *Saut* en longueur de pied ferme.
6. *Exercices respiratoires.*

JUIN (2e semaine).

34e Leçon.

1. | *Marches et évolutions* (révision).

2. *Échelles jumelles.*

Mains aux échelons, exécuter une danse sur place.
Mains aux échelons, se laisser tomber lentement en arrière, en avant et de côté.

* *Perches.*

Monter et descendre aux perches à l'aide des bras et des jambes.

3. | *Course* (révision).
4. | *Mouvements du tronc* (révision).
5. | *Saut* (révision).
6. | *Exercices respiratoires.*

JUIN (3e semaine).

35e Leçon.

1. | *Marche* (révision).

2. *Échelles jumelles.*

Monter aux échelles à l'aide des pieds et des mains.
Sauter à l'appui tendu sur les échelons.

Échelle horizontale.

Progresser endéplaçant simultanément les mains sans balancer.
Progresser par brasses aux échelons.

3. | *Course.*
4. | *Mouvements du tronc* (révision).

5. | *Sauts* (révision).
6. | *Exercices respiratoires.*

JUIN (4e semaine)

36e Leçon.

RÉVISION GÉNÉRALE.

JUILLET (1re semaine).

37e Leçon.

1. | *Marches ou évolutions* (révision).

2.
Mouvements sur le banc d'école.
Échelles jumelles.
Suspension allongée avec mouvements des membres inférieurs.
Étant en suspension allongée, balancer les membres inférieurs.
* *Perches.*
Monter et descendre aux perches avec les bras seulement.

3. *Courses.* *Jeux.*

4. | *Mouvements du tronc.*

1. | *Sauts.*

2. *Exercices respiratoires.* *Marches* lentes.

JUILLET (2e semaine).

38e Leçon.

1. | *Évolutions.*
2. ** Poutre.*
   Faire face en arrière étant debout sur la poutre.
   Marcher debout, s'arrêter, se placer à cheval et se remettre debout.
   Équilibres divers sur la poutre.
   Exercices préparatoires à la natation sur le chevalet ou le banc.
3. | *Course ou jeu.*
4. | *Mouvements du tronc.*
5. | *Sauts.*
6. *Exercices respiratoires.*
   Marches lentes.

JUILLET (3e semaine).

39e Leçon.

1. | *Évolutions.*
2. | *Révision des exercices de suspension.*
3. | *Courses.*
4. | *Mouvements du tronc.*
5. | *Sauts.*
6. *Exercices respiratoires.*
   Marches lentes.

JUILLET (4e semaine).

40e Leçon.

RÉVISION GÉNÉRALE

Le classement précédent n'est donné que comme exemple, Les détails peuvent varier suivant l'initiative du maître, il est seulement de toute nécessité de se conformer à un plan qui ne laisse aucun doute sur l'effet obtenu.

L'art n'est pas de composer une leçon difficile mais d'en savoir donner une salutaire. On obtiendra ce résultat si l'on ne perd jamais de vue l'effet produit sur l'élève au lieu de s'arrêter à des combinaisons de mouvements quelconques sur les appareils employés.

L'appareil ne doit être qu'un moyen d'obtenir des résultats utiles. On a laissé de côté les exercices d'application qui s'adressent aux adultes et que l'on pourra trouver dans le règlement de la Gymnastique militaire.

Le but de ce guide c'est de montrer au maître qu'il peut, en organisant méthodiquement son enseignement, concilier les deux choses indispensables; *la variété des exercices et l'unité de plan.*

TABLE DES MATIÈRES

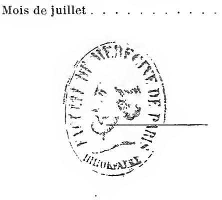
Pages

CHAPITRE III

CHAPITRE IV

CHAPITRE V

CHAPITRE VI



École Professionnelle d'Imprimerie Franco-Arménienne à Noisy-le-Grand (S.-et-O.)

École professionnelle d'Imprimerie Franco-Arménienne, Noisy-le-Grand (S.-et-O.).